

ก่อนโรคลุกลามจนสายเกินแก้

สังเกตโรคร้าย ด้วยตนเอง



ฉบับ
ปรับปรุง

นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยครุฑ เรียบเรียง นุชรีย์ รัตนอักษรศิลป์ ภาพประกอบ



สังเกตโรคร้าย ด้วยตนเอง

ฉบับ
ปรับปรุง



นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยดรุษ เรียบเรียง นุชรี รัตนอักษรศิลป์ ภาพประกอบ



NANMEEBOOKS
ADULT

INSPIRE

ชีวิตและสุขภาพ

สังเกตโรคภัยด้วยตนเอง ฉบับปรับปรุง

นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยตรุณ เรียบเรียง
นุชรี รัตนอักษรศิลป์ ภาพประกอบ

พิมพ์ครั้งที่ 15 มกราคม 2559

ราคา 185 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2559: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชัย ชัยตรุณ.

สังเกตโรคภัยด้วยตนเอง. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2559.

224 หน้า.

1. โรค -- การป้องกันและควบคุม. I. ประไพ ชัยตรุณ ผู้แต่งร่วม. II. นุชรี รัตนอักษรศิลป์, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

616

ISBN 978-616-04-3082-6

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • รองกรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังสกฤษ
• ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร วาริน วรรณประสาธ
• บรรณาธิการเล่ม สุวพันธ์ ชัยปงศา • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ ภัทธทิวา บุษะ
• ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสงส์รงค์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว • ออกแบบปก พิมพ์พิลา คุรุธรรมณัฐ
รูปเล่ม สุภาวดี แพรขุนทด • กราฟิก สุปรานี อภัยแสน • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต
นัฏริพย์ กลสิทธิ์

เขตที่ 1 กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2876-2142 พิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดทำโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan



หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

หลายสิ่งรอบข้างในสภาวะการณ์ปัจจุบันที่คนเราต้องเผชิญอยู่เป็นประจำ ล้วนเต็มไปด้วยมลพิษที่บั่นทอนสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่สภาพที่อ่อนแออย่างแย่ง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเอาใจใส่และฝักใฝ่ถึงแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิต ที่คนเราดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานนั้น ส่วนหนึ่งเราต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อใช้สร้างสรรค์ภารกิจในวงจรชีวิตของแต่ละวันให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

สำนักพิมพ์อินสปายร์ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ "สังเกตโรคภัยด้วยตนเอง" เล่มนี้ขึ้นมา โดยมีนายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยดรุณ เป็นผู้เรียบเรียง หวังให้เป็นเกร็ดความรู้และแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและเป็นคู่มือ คู่กาย คู่คุณต่อไป คราวนี้ได้ปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนเพื่อให้ทันสมัยและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านมากที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์อินสปายร์

คำนำผู้เรียบเรียง

โดยทั่วไปแล้วคนเราจะไปหาหมอก็ต่อเมื่อมีอาการผิดปกติหรือรู้สึกไม่สบาย ซึ่งมักปรากฏว่าโรคที่เป็นอยู่นั้นบางครั้งก็มีการแทรกซ้อนต่างๆ ที่ไม่น่าเกิดขึ้น บางครั้งก็เป็นมากเกินกว่าจะรักษาให้หายขาดได้ และบางครั้งก็เป็นโรคร้ายที่กำลังคร่าชีวิตซึ่งสายเกินกว่าจะรักษาเสียแล้ว ความจริงแล้วมีโรคจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียวที่คนเราสามารถหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นได้ เช่น ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็ย่อมไม่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังหรือโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ หากต้องเจ็บป่วยขึ้นมา ถ้าตรวจพบและทำการรักษาเสียแต่เนิ่นๆ ในขณะที่โรคยังไม่เป็นรุนแรง เรายังมีโอกาสรักษาให้หายขาด หรืออย่างน้อยก็บรรเทาความรุนแรงจากหนักให้กลายเป็นเบาได้

การมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรคต่างๆ ที่พบได้บ่อยๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียว เมื่อมีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เราก็อาจบอกได้ในเบื้องต้นว่าเจ็บป่วยเป็นโรคอะไร มีความรีบด่วนแค่ไหนที่ต้องไปตรวจรักษา อาการผิดปกติบางอย่างที่ดูเล็กน้อยอาจจะเป็นอาการแรกเริ่มของโรคที่ทำให้เราต้องเสียชีวิตลงก็ได้ นอกจากนี้ การป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นโรคก็ต้องมีความรู้เช่นกัน หากไม่รู้ว่าโรคนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร ก็ย่อมไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร

เนื้อหาหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย 3 ตอนซึ่งเกี่ยวพันต่อเนื่องกัน คือ

ตอนที่ 1 สังเกตอาการผิดปกติ ป็นเนื้อหาเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่พบได้บ่อย โดยนำเสนอในรูปแบบของการ์ตูน ซึ่งทำให้อ่านสนุกและเข้าใจง่าย ในอาการแต่ละอย่างจะมีตัวเลขกำกับต่อท้ายบอกเลขหน้าหนังสือ ขอให้พลิกไปอ่านต่อที่หน้านั้นๆ

ตอนที่ 2 วินิจฉัยโรคด้วยตนเอง เป็นเนื้อหาต่อเนื่องจากตอนที่ 1 ซึ่งจะบอกให้ทราบว่า เมื่อมีอาการผิดปกติอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จะต้องสังเกตและตรวจหาความผิดปกติอื่นๆเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง จากนั้นวิเคราะห์ว่าสาเหตุเกิดจากโรคอะไรได้บ้าง ซึ่งช่วยให้เราพอวินิจฉัยโรคของตัวเองได้ในเบื้องต้น และแต่ละโรคจะมีตัวเลขกำกับต่อท้าย บอกให้พลิกไปอ่านต่อที่หน้าหนังสือดังกล่าวในตอนที่ 3

ตอนที่ 3 โรคที่ควรรู้จัก เป็นการแนะนำให้ทราบถึงรายละเอียดที่ควรรู้จักเกี่ยวกับโรคนั้นๆ ที่ต่อเนื่องมาจากตอนที่ 2 ตัวอย่างเช่น เมื่อมีอาการหน้าบวม ให้พลิกไปดูหน้า 126 ซึ่งอาจพบว่าเป็นโรคไต ให้พลิกต่อไปที่หน้า 200 ก็จะเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับโรคไตอักเสบเฉียบพลัน เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เป็นความรู้เบื้องต้นง่ายๆ สำหรับให้ผู้อ่านอ่านเสริม ดังนั้นเนื้อหาคงจะไม่ลึกซึ้ง รัดกุม และรอบด้านเหมือนเช่นตำราเรียนทางวิชาการแพทย์ ความมุ่งหวังของหนังสือเล่มนี้คือต้องการเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปเป็นคู่มือดูแลสุขภาพเบื้องต้นทั้งของตนเองและครอบครัว เมื่อท่านสามารถตรวจพบโรคของตัวเองได้เสียแต่เนิ่นๆ และรู้จักวิธีป้องกันโรคภัย จะได้ไม่ต้องเจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามความมุ่งหวังดังกล่าว

นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยตรุณ

สารบัญ

ตอนที่ 1 สัมผัสอาการผิดปกติ

โปรดระวัง! ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย
เมื่อตื่นนอน 10
ขณะล้างหน้า ตรวจดูตุ่มก้น 12
เข้าห้องน้ำตอนเช้า อาจพบโรคได้ 14
ตรวจโรคขณะแปรงฟัน 16
อาหารเข้าอ้วดยไหม 26
ขณะอ่านหนังสือพิมพ์ 28
ขณะสวมใส่เสื้อผ้า 30
ระหว่างเดินทางไปทำงานเคยเกิด
เหตุการณ์เช่นนี้ไหม 36
ขณะขึ้นบันได 38
ขณะทำงาน หากคุณเป็นเช่นนี้... 40
เมื่องานเสร็จ ควรเช็คสุขภาพเสียบ้าง 46
โรคประหลาด 48
หลังเลิกงานคือช่วงเวลาที่น่ารำคาญ
อ่อนเพลียมากที่สุด 50
อาการผิดปกติขณะดื่มสุรา 56
สำรวจตัวเองขณะอาบน้ำ 58
น้ำหนักตัวชี้วัดสุขภาพ 60
อาการที่เกิดร่วมกับการไอ 68
ควรระวังขณะออกกำลังกาย 70
ตรวจสุขภาพจากฝ่ามือ 72
ตรวจโรคขณะตัดเล็บ 74
โรคของอวัยวะเพศชาย 78
เรื่องของภรรยา สามีก่อนที่ทราบดี 84
ทุกข์ของผู้ชาย 86
ความผิดปกติขณะนอนหลับ 88
สาเหตุของการนอนไม่หลับ 90

ตอนที่ 2 วินิจฉัยโรคด้วยตนเอง

หลอดเลือดสมองผิดปกติ 93
ปวดศีรษะ 94
อาการวิงเวียน 95
โรคจิต 96
ผมรั้ง 97
หน้าบวม 98
ตาผิดปกติ 99
โรคตา 100
จมูกผิดปกติ 101
ช่องปากผิดปกติ 102
ลิ้นผิดปกติ 103
นอนกัดฟันและปวดกราม 104
เบื่ออาหาร 105
คลื่นไส้ 106
โรคพิษสุราเรื้อรัง 107
มีไข้ 108
อ่อนเพลีย 109
โรคเบาหวาน 110
โรคหลอดเลือดแข็ง 111
ดีซ่าน 112
โลหิตจาง 113
คอขาวโต 114
หลอดอาหารผิดปกติ 115
ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ 116
มือสั่น 117
นิ้วมือแข็ง 118
ปวดเมื่อยไหล่ 119

ปวดหัวใจ 120
หัวใจผิดปกติ 121
โรคของปอด 122
หายใจผิดปกติ 123
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง 124
โรคของตับ 125
โรคของไต 126
ไฝ 127
กดเจ็บบริเวณท้อง 128
รอบเอวขยายใหญ่ 129
ปวดเอว 130
ถ่ายปัสสาวะผิดปกติ 131
ถ่ายอุจจาระผิดปกติ 132
อวัยวะเพศชายผิดปกติ 133
อวัยวะเพศไม่แข็งตัว 134
มดลูกผิดปกติ 135
ชาบวม 136

ตอนที่ 3 โรคที่ควรรู้จัก

มะเร็งกระเพาะอาหาร 138
มะเร็งลำไส้ตรง 139
มะเร็งหลอดอาหาร 140
มะเร็งตับ 141
มะเร็งปอด 142
เนื้องอกในสมอง,
 มะเร็งลิ้น 143
มะเร็งผิวหนัง,
 มะเร็งต่อมน้ำเหลือง 144
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ, มะเร็งไต 145
มะเร็งต่อมลูกหมาก, มะเร็งอวัยวะ 146
มะเร็งเต้านม, มะเร็งปากมดลูก 147
แผลในกระเพาะอาหาร
 และลำไส้เล็กส่วนต้น 148

กระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน,
 กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง 149
หลอดอาหารอักเสบ, อาหารเป็นพิษ 150
หลอดอาหารโป่งพอง, อาหารไม่ย่อย 151
ลำไส้ใหญ่อักเสบ, ลำไส้ติ่งอักเสบ 152
ท้องผูกเรื้อรัง, ท้องอืด 153
ริดสีดวงทวาร 154
ตับอักเสบเฉียบพลัน 155
ตับอักเสบเรื้อรัง 156
ตับแข็ง 157
ภาวะไขมันสะสมในตับ,
 ถุงน้ำดีอักเสบ 158
ดีซ่าน, นิ่วในถุงน้ำดี 159
ปวดเค้นหน้าอก 160
กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด 161
หัวใจเต้นผิดจังหวะ,
 โรคประสาทหัวใจ 162
โรคหัวใจเนื่องจากปอด, หัวใจซีกขวา
 ล้มเหลว 163
หัวใจซีกซ้ายล้มเหลว,
 เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ 164
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ 165
ความดันโลหิตสูง 166
โรคผนังหลอดเลือดแดงแข็ง 167
ความดันโลหิตต่ำ, การไหลเวียนของ
 หลอดเลือดส่วนปลายไม่ดี 168
ไขมันในเลือดสูง, หลอดเลือดแดงใหญ่
 แตกเซาะ 169
หลอดเลือดดำอุดตัน 170
หลอดลมอักเสบเรื้อรัง 171
โรคหืด 172
ถุงลมโป่งพอง, หลอดลมพอง 173
วัณโรคปอด 174

โรคปอดอักเสบ, น้ำท่วมปอด 175
เลือดออกในสมอง 176
สมองขาดเลือด 177
ปวดศีรษะไมเกรน, ปวดศีรษะจาก
 ความเครียด 178
สมองขาดเลือดชั่วคราว, หลอดเลือดแดง
 สมองแข็งตัว 179
หลอดเลือดแดงโป่งพอง, หลอดเลือด
 ฐานสมองและกระดูกสันหลังไหลเวียน
 ไม่พอ 180
ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ 181
ไข้สมองอักเสบ, เยื่อหุ้มสมองอักเสบ 182
โรคประสาทกังวล 183
กลุ่มอาการกายประสาท 184
โรคซึมเศร้า 185
โรคจิตเภท, โรคประสาทซึมเศร้า 186
โรคพิษสุราเรื้อรัง 187
อาการติดสุรา, โรคพาร์คินสัน 188
โรคสันจากพันธุกรรม,
 โรคสันในวัยชรา 189
โรคต่อกระຈก 190
ต่อหีน, จอภาพตาหลุดลอก 191
สายตาสั้น, เยื่อตาขาวอักเสบ 192
โรคเมเนียร์ 193
ไขสันหลังอักเสบ, เยื่อหุ้มไขสันหลังอักเสบชนิด
 บวมหนา 194
ผื่นคันโพรงจมูกคด,
 ต่อมทอนซิลโคนลิ้นโต 195
เบาหวานชนิดที่ 1 196
เหงือกอักเสบ 197
แผลร้อนใน, แผลปากเปื่อย 198
ไตอักเสบเรื้อรัง 199

ไตอักเสบเฉียบพลัน, ไตวาย 200
นิ้วในไต, นิ้วในท่อไต 201
นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ,
 อาการปัสสาวะบ่อย 202
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ,
 ท่อปัสสาวะอักเสบ 203
ต่อมลูกหมากโต 204
อัมพาต, ขดข้อเข่าอักเสบ 205
ท่อน้ำเชื้อบดง, น้ำอสุจิมีเลือดปน 206
ซิฟิลิส, หนองใน 207
อวัยวะเพศไม่แข็งตัว 208
ข้ออักเสบรูมาตอยด์ 209
เบาหวาน 210
ต่อมไทรอยด์ทำงานเกินปกติ,
 ต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำกว่าปกติ 211
โรคหัวใจเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก 212
โรคหัวใจเนื่องจากไขกระดูกฝ่อ,
 โรคหัวใจเนื่องจากขาด
 วิตามินบี 12 213
โรคหัวใจเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก,
 เม็ดเลือดแดงมากเกินไป 214
ปวดประสาทกระเบนเหน็บ 215
หมอนรองกระดูกแตก 216
เอวโยก 217
ข้อเสื่อม 218
ข้ออักเสบ, กระดูกสันหลังเสื่อม 219
ปลายประสาทอักเสบ, อัมพาต 220
เนื้องอกมดลูก 221
โพรงมดลูกอักเสบ, ปากมดลูกอักเสบ 222
แผลที่ปากมดลูก, มดลูกหย่อน 223
กลุ่มอาการวัยหมดประจำเดือน 224

ตอนที่ 1

สังเกตอาการผิดปกติ

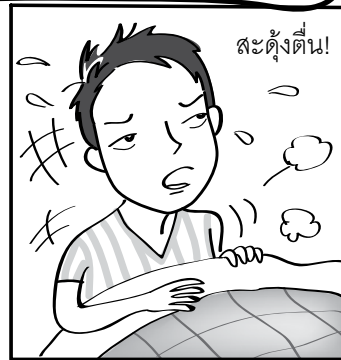


คุณจะไปพบแพทย์ก็ต่อ
เมื่อไม่สบาย แต่ละคนย่อม
รู้จักตัวเองดีที่สุด จึงควรหมั่น
สังเกตและให้ความสนใจต่อ
อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับ
ตัวเองเสมอ เพราะอาจเป็น
อาการแรกเริ่มของโรคร้ายที่
อาจคร่าชีวิตคุณได้

โปรดระวัง! ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายเมื่อตื่นนอน



ความรู้สึกขณะตื่นนอนตอนเช้าเป็นเครื่องชี้วัดสุขภาพได้ดี เพราะในเวลากลางวันคุณอาจยุ่งกับงานจนไม่ได้สนใจถึงอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เมื่อนอนหลับในเวลากลางคืนอาการอาจจะค่อยๆ ปรากฏออกมา ดังนั้น หากคุณรู้สึกไม่สบายในขณะตื่นนอนแล้วละก็ โปรดระวังตัวให้มาก



✧ ปวดศีรษะ



ปวดศีรษะหลังจากหลับเต็มที่แล้ว
หน้า 94

✧ มีกลิ่นปาก



หากมีกลิ่นปากอยู่เสมอควรระวังให้มาก
หน้า 102



✧ ร่างกายอ่อนเพลีย



ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียทั้ง ๆ ที่เพิ่งตื่นนอน
นั้นไม่ใช่เป็นเพราะหลับไม่สนิท
แต่เป็นเพราะ... หน้า 109

✧ เหงื่อออก



เหงื่อออกเป็นสัญญาณเตือนว่าอาจมีไข้
จึงควรหาสาเหตุ หน้า 108

✧ มือและแขนเข็งเกร็ง



มือและแขนขา ไม่มีแรง ยกไม่ขึ้น
หน้า 118

2

ขณะล้างหน้า ตรวจสอบสกนิด



เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นมาแล้ว ผู้ชายส่วนใหญ่ก็มักจะไม่ค่อยได้ส่องกระจกมากนัก ยกเว้นเวลาโกนหนวดเคราเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การสังเกตหน้าตาของคนคนหนึ่งสามารถทำให้เรารู้ประวัติ ประสบการณ์ ชีวิตที่ผ่านมา ตลอดจนสุขภาพของเขาได้ว่า แข็งแรงหรืออ่อนแอ





✦ **หน้าเหลือง** หากมีอาการ
อ่อนเพลีย ต้องเป็นดีซ่านแน่นอน
หน้า 112



✦ **หน้าแดง** ในผู้ใหญ่หากผิวแถม
มีสีแดงเหมือนผลแอปเปิ้ล อาจเกี่ยวข้องกับ
โรคหัวใจก็ได้ หน้า 121



✦ **หน้าบวม** ให้ตรวจดูมือ
และเท้าว่ามีอาการบวมด้วยหรือไม่
หน้า 98



✦ **สีตาผิดปกติ** ตาแดง
ตาเหลือง ตาขุ่น ควรระวังให้มาก
เป็นพิเศษ หน้า 99



✦ **ปลายจมูกแดง** หากเป็น
คอเหล้าอยู่แล้ว ต้องระวังให้ดี
หน้า 101



✦ **หน้าซีดขาว** อาจเป็น
โลหิตจาง ให้สังเกตว่ามีอาการ
อ่อนเพลียร่วมด้วยหรือไม่ หน้า 113

3

เข้าห้องน้ำตอนเช้า อาจพบโรคได้

เมื่อเข้าห้องน้ำเพื่อขับถ่ายตอนเช้าควรสังเกต
ลักษณะของอุจจาระและปัสสาวะด้วยว่าผิดปกติ
หรือไม่ สุขนิสัยในการขับถ่าย รวมทั้งสีของอุจจาระ
และปัสสาวะบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพได้ จึงควรใส่ใจ
ให้มาก



✎ ปวดศีรษะขณะเบ่งอุจจาระ



อาจเป็นเพราะความดันโลหิตขึ้นสูง
หน้า 166

✎ ถ่ายของเหลวติดต่อกันบ่อยๆ



อย่าคิดว่าเป็นเพียงท้องเสียธรรมดา
อาจเป็นโรคอื่นก็ได้ หน้า 132

✎ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด

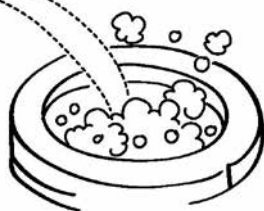


หากอุจจาระสีดำ แสดงว่ามีเลือดปนอยู่
หรืออาจเกิดจากอาหารที่กินก็ได้
หน้า 132

✎ ปัสสาวะเป็นฟอง



ปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้มอาจไม่เป็นไร
แต่ถ้าเป็นสีน้ำตาลต้องระวัง หน้า 131



ปัสสาวะปกติอาจมีฟองได้บ้าง แต่หาก
มีมากต้องระวังให้ดี หน้า 131

4

ตรวจโรคขณะแปรงฟัน



เมื่อไม่สบายหรือมีความผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกาย อาจพอทราบได้จากสีของลิ้น ดังนั้นจึงควรสังเกตดูลิ้นของตนเองไว้บ้าง หากพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงก็จะช่วยให้ตรวจพบโรคได้แต่เนิ่นๆ



✧ คลื่นไส้เมื่อแปรงฟัน



ถ้าเป็นเช่นนี้ทุกเช้า อาจเป็นโรคกระเพาะ
อาหารอักเสบเรื้อรัง หน้า 106

✧ เลือดออกตามไรฟัน



ฟันและเหงือกที่แข็งแรงจะต้อง
ไม่มีเลือดออก หน้า 102



✧ เจ็บในปาก



เกิดการอักเสบภายในช่องปาก
โดยไม่รู้ตัว หน้า 102

✧ เจ็บมุมปาก



กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เป็น
แผลเปื่อยในช่องปากได้ หน้า 102

✧ สลิ้นผิดปกติ

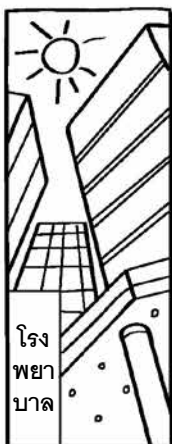


ผู้ที่สุขภาพแข็งแรง ล้วนจะมีสีแดงเรื่อ
หน้า 103

แพทย์มักจะละเลยสุขภาพ ของตัวเอง

















❖ หากเขาไม่ใช่หมอก็คงไม่สามารถรู้ชะตาชีวิตได้เช่นนี้ ความจริงสิ่งที่เขาเสียiday ที่สุดก็คือการพบโรคเมื่อสายไปเสียแล้ว

5

อาหารเช้าร่อยไหม



ความอยากอาหารสัมพันธ์กับสุขภาพมาก อาการเบื่ออาหารจึงมักจะเกิดจากโรกระบบทางเดินอาหาร ในทางตรงกันข้าม การกินอาหารมากเกินไปจะทำให้อ้วนและเจ็บป่วยเป็นโรคอื่นๆได้ง่าย





✎ เบื่ออาหาร

เป็นเพราะกับข้าวซ้ำซากจำเจหรือเปล่า หน้า 105

✎ แคได้กลับก็กลับไส้

✎ กลับลำบาก



การที่ร่างกายไม่ยอมรับอาหารจะต้องมีสาเหตุ หน้า 106



ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะลำคออีกเสบควรระวังตัวให้ดี หน้า 115

✎ ปวดกรามจนเคี้ยวไม่ได้

✎ ตะเกียบหล่นจากมือ



ยังมีสิ่งอื่นที่ร้ายแรงกว่าฟันผุ ตัวการคือ... หน้า 104



หากจับจนแน่นแล้วยังหล่นอีกยิ่งต้องใส่ใจให้มาก หน้า 118

6

ขณะอ่านหนังสือพิมพ์



ความรู้ที่เราได้รับมานั้น ส่วนใหญ่อาศัย
การมอง จอภาพของลูกตาเป็นส่วนหนึ่งของระบบ
ประสาท ถ้าสายตาสั้นหรือปวดตา อย่ามอง
ข้ามเด็ดขาด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



✦ ปวดตา



ปวดตาขณะอ่านหนังสือพิมพ์
หน้า 100

✦ น้ำตาไหล

เมื่ออ่านหนังสือตัวเล็กๆ
หรือจ้องกระดาษสีขาว
น้ำตาจะไหล
หน้า 100

✦ มือสั่น

มือสั่นขณะถือหนังสือพิมพ์
หน้า 117

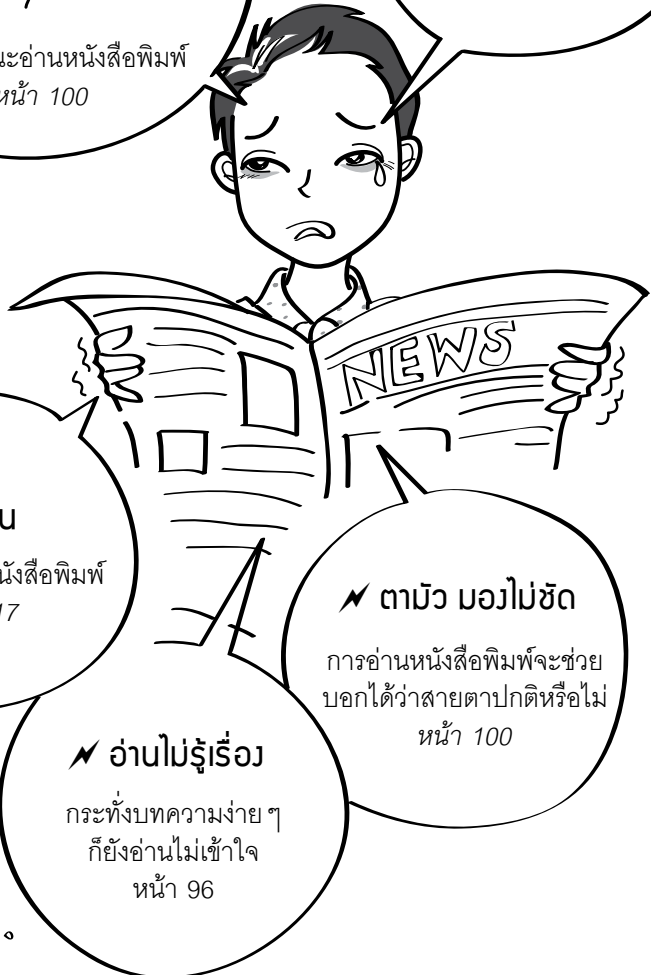


✦ อ่านไม่รู้เรื่อง

กระทั้งบทความง่าย ๆ
ก็ยังอ่านไม่เข้าใจ
หน้า 96

✦ ตาเบลอ มองไม่ชัด

การอ่านหนังสือพิมพ์จะช่วย
บอกได้ว่าสายตาปกติหรือไม่
หน้า 100



7

ขณะสวมใส่เสื้อผ้า



เสื้อผ้าเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความอ่อนน้อมได้ดีมาก หากเสื้อผ้าเริ่มคับ อย่ามัวคิดว่าเพราะผ้าถูกน้ำ แล้วหดตัว ควรสำรวจดูว่าร่างกายมีการบวม ด้วยหรือไม่



✧ คอเสื้อคับ

ถ้าไม่ใช่เพราะอ้วนขึ้น ก็แสดงว่าต้องมี
ปัญหาอะไรแน่ๆ หน้า 114

✧ ปวดไหล่จนยกแขนไม่ขึ้น

หากยกแขนไม่ขึ้น นั่นเป็นเพราะข้อไหล่
ผิดปกติแน่ๆ หน้า 119



✧ กลัดกระดูกไม่ได้อ

ข้อนิ้วมือแข็ง หน้า 118

✧ กางเกงเอวคับ

หากไม่ใช่เพราะอ้วนขึ้น แล้วสาเหตุ
มาจากไหนล่ะ หน้า 129

✧ รองเท้าคับ

ปกติรองเท้ายิ่งใส่จะยิ่งหลวม ถ้าไม่เป็น
เช่นนั้นแล้วละก็... หน้า 136

หัวหน้าฝ่าย ผู้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด









✎ การทำงานที่เคร่งเครียดเกินไปทำให้ป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้ง่าย นิทานเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” ทำนองนี้ยังคงมีให้เห็นอยู่เสมอ

8

ระหว่างเดินทางไปทำงาน เคยเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ไหม



ระหว่างเดินทางไปทำงานหากรู้สึกอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้สวามิฉันอยู่ ไม่ควรนั่งนอนใจ ต้องตรวจร่างกายอย่างจริงจัง อย่ามองข้ามเพราะ คิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเป็นอันขาด



✧ อ่อนเพลีย เหงื่อออก ตัวเย็น



อ่อนเพลียไปทั้งตัวจนก้าวเท้าแทบ
ไม่ออก หน้า 109

✧ เวียนศีรษะขณะนั่งรถ



หน้ามืด ตาลาย ต้องยืนเกาะราวเอาไว้
หน้า 113

✧ ขาอ่อนแรง



ความรู้สึกเลือนรางหรือรู้สึกแปลกแยก
ออกจากผู้อื่น หน้า 96

✧ กลับปัสสาวะไม่อยู่



ถ้าระหว่างเดินทางต้องแวะปัสสาวะ
อาจเกิดจากปัญหาทางจิตใจได้ หน้า 96

ขณะขึ้นบันได



ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เวลาเดินขึ้นบันไดหรือปีนที่สูงมักจะรู้สึกเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว อาการดังกล่าวจะยิ่งชัดเจนกับคนที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ



✧ หายใจลำบาก

อาการเหนื่อยหอบอาจเกิดจากการ
ทำงานของหัวใจล้มเหลว หน้า 121

✧ ใจสั่น

หัวใจเต้นเร็วจนต้องยืนพัก แสดงถึงการ
ทำงานของหัวใจที่ล้มเหลว หน้า 121

✧ จุกเสียดลำคอ อยากอาเจียน

หากรู้สึกจุกเสียดลำคอ อาจเป็นโรคหัวใจ
ก็ได้ หน้า 121



✧ แบนหน้าอก

อาการเสียดแน่นหรือเจ็บหน้าอกอย่าง
รุนแรงเป็นสัญญาณอันตราย หน้า 121



✧ ปวดฟัน

ถ้าเดินขึ้นบันไดแล้วปวดฟัน
ระวังจะเป็นโรคหัวใจ หน้า 121

10

ขณะทำงาน หากคุณเป็นเช่นนี้...



เชื่อว่าคนเราจะมีสุขภาพแข็งแรง ทำงาน
ได้ตลอดทุกวัน คนจำนวนไม่น้อยต้องตรากตรำ
ทำงานหนัก ดังนั้น ก่อนที่ร่างกายของคุณจะล้ม
ป่วยลง ควรตรวจสอบสุขภาพของตัวเองสักหน่อย



✎ จ่วงนอนบ่อย



อย่ามัวคิดว่าเป็นเพราะนอนหลับไม่พอ
อย่างเดียว ควรหาสาเหตุด้วย
หน้า 109

✎ ขี้หลงขี้ลืม



อาจเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวก็ได้
หน้า 111

✎ ปัสสาวะบ่อย



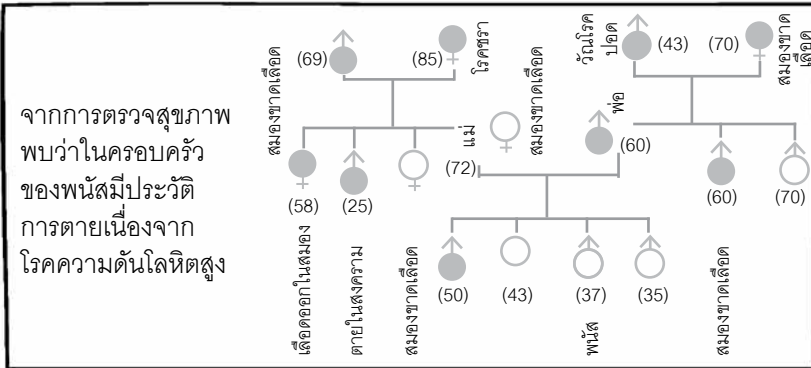
ปกติคนเราจะปัสสาวะวันละประมาณ
1.5 ลิตร หากมากเกินไปต้องมีอะไร
ผิดปกติแน่ๆ หน้า 110

✎ กระหายน้ำ



ถ้ากระหายน้ำบ่อยๆ อาจเป็น
โรคเบาหวาน หน้า 110

พนักงานผู้เสียชีวิต จากโรคหลอดเลือดสมอง







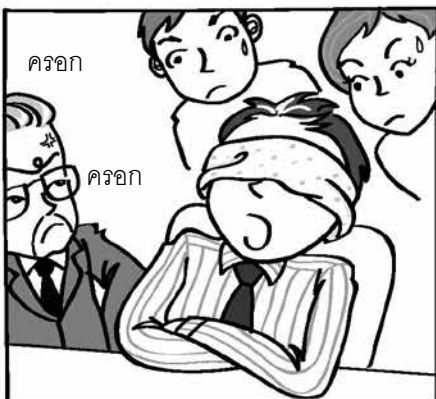


⚡ การหยุดกินยาลดความดันโลหิตด้วยตัวเองเป็นอันตรายอย่างยิ่ง หากเกิดผลข้างเคียงจากยา ควรไปปรึกษาแพทย์ดีกว่า

เมื่องานเสร็จ ควรเช็กสุขภาพเสียบ้าง



ขณะทำงานร่างกายต้องเผชิญกับความเครียดอันเนื่องมาจากความเร่งรีบและความกดดันต่างๆ เวลาพักผ่อนจึงมักปรากฏอาการผิดปกติบางอย่างออกมา หากคุณมองข้ามอาการดังกล่าวไป อาจมีผลเสียมากกว่าที่คาดคิด



✎ ปวดหลัง

นอกจากปวดกล้ามเนื้อแล้ว อาจมี
ปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังหรือ
อวัยวะภายใน หน้า 119

✎ ปวดไหล่

อาจเป็นเพราะมีเลือดคั่งหรือกระดูก
เปลี่ยนรูปร่างไปก็ได้ หน้า 119

✎ ปวดศีรษะ เวลาหัวค้ำ

สาเหตุของการปวด
ศีรษะมีมากมาย
ควรหาสาเหตุให้แน่ชัด
หน้า 94



✎ ยึดหลังแล้วปวด

เกิดจากท่านั่งที่ไม่ถูกต้อง
หน้า 130

✎ อ่อนเพลีย

ถ้ามากเกินไป ควรระวังให้ดี
หน้า 109

12

โรคประชุม



ยิ่งเครียด ความดันโลหิตก็ยิ่งสูง หัวใจ
และหลอดเลือดสมองยิ่งทำงานหนักขึ้น แต่อย่า
คิดว่าเป็นแค่ความเครียด อาจมีสาเหตุจากโรคอื่น
ก็ได้



ผลงานของคุณ
แย่มาก คุณมัวแต่ไป
ทำอะไรอยู่ ฮี!



เพราะว่า...
ดังนั้น...



อา...อ้อ...



ฟ้าหมุน

พื้นโคลงเคลง

แผ่นดิน
ไหว!

✎ มือสั่น เสียใจแหบ



ตื่นเต้นอย่างสุดขีด หน้า 96

✎ หายใจหอบ



อาจเป็นเพราะหัวใจ “สไตรก์” ก็ได้
หน้า 121

✎ หัวใจเต้นแรงมาก



ปกติไม่เป็น แต่พอเข้าประชุม...
หน้า 121

✎ รู้สึกวิงเวียน



หากรู้สึกง่วงตัวหมุนไปด้วย
หน้า 95

✎ มึนงง



หากไม่ใช่เพราะคนอื่นรายงาน
การประชุมไม่รู้เรื่อง ก็อาจ
เป็นเพราะ... หน้า 116



หลังเลิกงานคือช่วงเวลา ที่ร่างกายอ่อนเพลียมากที่สุด



เมื่อต้องทำงานในเวลากลางวันนานถึง 8 ชั่วโมง ความรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อย่ำหลังเลิกงานจึงเป็นเรื่องปกติ แต่หากรู้สึกอ่อนเพลียมากจนเกินไป หรือมีอาการเจ็บปวดตามเนื้อตัว ควรระวังตัวได้แล้ว



แล้วก็
ผ่านไปอีก
หนึ่งวัน...



สมหวัง
เย็นนี้
เราไปสนุก
กันหน่อย
ไหม



คุณอุตุสำหรับ
ชวนทั้งที่
มีหรือผมจะ
ขัดข้อง



บ๊ิง...บ๊ิง

✧ โหนรถเมล์ไม่ไหว



พละกำลังไม่เพียงพอเสียแล้ว
หน้า 109

✧ อ่อนเพลียจากไข้



คนที่ไม่สบายมักจะมีไข้ในตอนเย็น
หน้า 108

✧ เต้นแล้วปวดน่อง



อาจเกิดจากการไหลเวียนของเลือด
ไม่เพียงพอ เนื่องจากหลอดเลือดตีบตัน
หน้า 111



✧ ปวดตา



อาการปวดศีรษะอาจเกิดจากโรค
เกี่ยวกับตา หน้า 100

✧ เดินเข้าร้านเหล้าโดยไม่ตั้งใจ



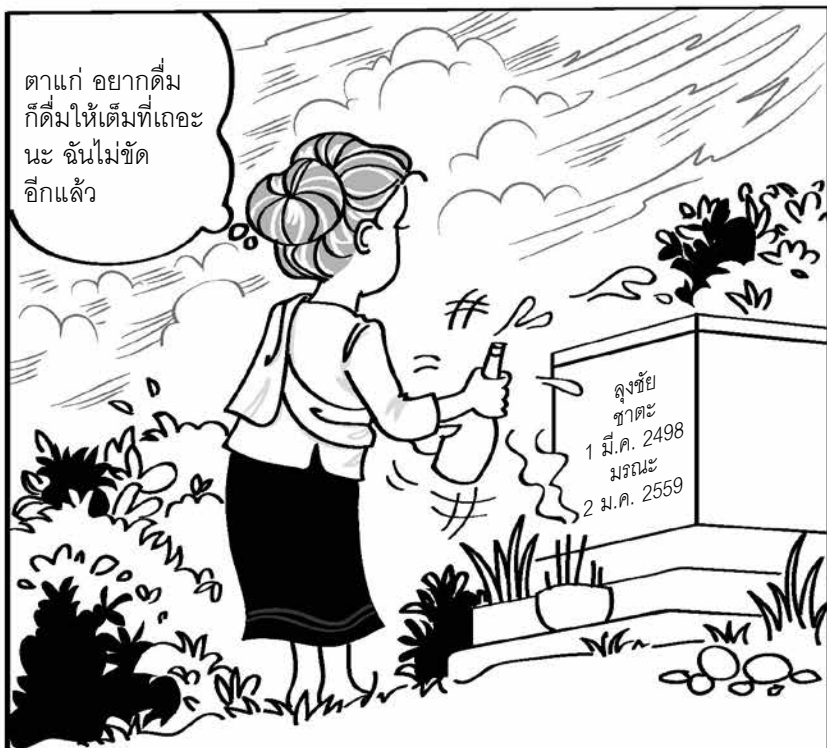
เดิมตั้งใจจะกลับบ้าน แต่... หน้า 107

ดื่มสุราแทนกินข้าว จะเป็นโรคตับแข็ง









✎ ลุงชัยจบชีวิตลงเพราะชอบดื่มสุรา ถึงแม้ตัวเองจะไม่กลัวตาย แต่ก็ควรจะคิดถึง
คุณป้าผู้ที่ยังต้องมีชีวิตอยู่บ้าง

อาการผิดปกติขณะดื่มสุรา



คำโบราณกล่าวว่า “สุราหนึ่งจอก ดับทุกข์พันเรื่อง” ในขณะที่ดื่มเหล้าไม่ว่าจะเป็นเรื่องทุกข์หรืออะไรก็ดื่มได้หมดสิ้น แม้กระทั่งอาการผิดปกติของร่างกายโปรดอย่าประมาท



✧ ดื่มสุราไม่อร่อย



สมรรถภาพของตับลดลง ทำให้ดื่มสุราไม่อร่อย หน้า 125

✧ ดื่มสุราแล้วเมวง่าย



อายุมากขึ้น ดื่มสุราได้น้อยลง แสดงว่าสมรรถภาพของตับลดลง หน้า 125



✧ อยากอาเจียนเมื่อดื่มสุรา



ตับมีหน้าที่สลายแอลกอฮอล์ เมื่อสมรรถภาพของตับลดลง ของเสียจึงสะสมในร่างกาย หน้า 125

✧ ปวดกระเพาะอาหาร



โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นสามารถตรวจดูด้วยตนเองได้ หน้า 128

✧ พอเหล้าเข้าปากก็ได้เรื้อง



ไม่มีกะจิตกะใจเวลาทำงาน พอเลิกงานได้ดื่มสุรากลักลับสดชื่น หน้า 107

15

สำรวจตัวเองขณะอาบน้ำ



ขณะอาบน้ำเป็นช่วงเวลาส่วนตัวที่ได้อยู่ตามลำพัง ควรตรวจดูผิวกายสักนิด รอยไฟ ขี้แมลงวัน มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ บางทีอาจไม่ใช่เรื่องธรรมดาก็ได้



✦ ไฟดำมีขนาดใหญ่ขึ้น

บางครั้งอาจกลายเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้
จึงต้องสนใจไฟที่เกิดขึ้นใหม่ หน้า 127

✦ พบร้วว

อาจไม่ใช่เพียงความเสื่อมจากวัยชรา
เท่านั้น แต่เป็นสัญญาณของความ
ผิดปกติ หน้า 116



✦ กดเจ็บบริเวณท่อน

ดูจากตำแหน่งที่เจ็บ
อาจพบโรคของอวัยวะ
ภายใน หน้า 128

✦ ผิวหนังมีจุดสีแสดขึ้น

ถ้าไม่ใช่เกิดจากการขาดธาตุ อาจเป็น
โรคตับ หน้า 125

✦ ปวดศีรษะขณะยืน

หลังอาบน้ำ อุณหภูมิร่างกายเพิ่มสูง
หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ความดัน
โลหิตต่ำชั่วคราว หน้า 95

น้ำหนักตัวชี้วัดสุขภาพ



น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง ส่วนใหญ่
ถูกควบคุมโดยปริมาณการกินอาหารและการออกกำลังกาย
แต่ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือลดลง
มากกว่า 2 กิโลกรัมขึ้นไปควรระวัง เพราะร่างกาย
อาจผิดปกติได้



✧ น้ำหนักตัวลดลงเรื่อย ๆ



หากไม่ใช่เป็นเพราะท้องเสียแล้ว
การย่อยอาหารคงไม่ดี หน้า 105

✧ น้ำหนักตัวเพิ่มพรวดพราด



ตรวจดูสักหน่อยว่าหน้าท้องยื่นออกมา
หรือไม่ หน้า 129

✧ แม้จะควบคุมอาหาร
แต่น้ำหนักตัวกลับไม่ลด



อาจเป็นเพราะมีอากาบวมเนื่องจาก
น้ำคั่งในร่างกาย หน้า 98

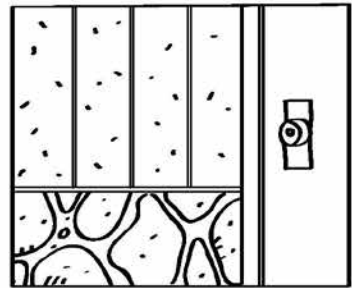
✧ รู้สึกตัวว่าอ้วนขึ้น
แต่น้ำหนักคงเดิม

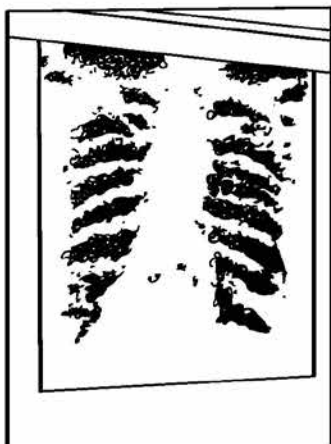
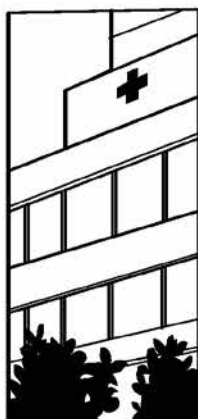


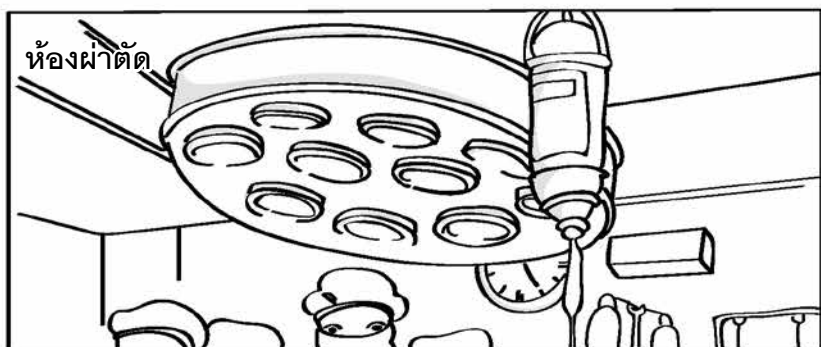
ขณะร่างกายอ่อนเพลียมากๆ อาจรู้สึก
เช่นนี้ได้ ไม่ใช่เพราะคิดมากเกินไปเอง
หน้า 109

จุดจบ ของสิงห์อมควัน













🚧 สิ่งห่อหุ้มวันทั้งหลาย เพื่อสุขภาพของท่านและครอบครัว ตลอดจนเพื่อนมิตร กรุณาเลิกสูบบุหรี่เถิด

17

อาการที่เกิดร่วมกับการไอ



ขณะไอ อัตราการหายใจออกมีความเร็วถึง 150-160 กิโลเมตรต่อชั่วโมง พอ ๆ กับความเร็วของพายุไต้ฝุ่นเลยทีเดียว ทั้งนี้ เพราะร่างกายต้องขับเอาสิ่งแปลกปลอมออกมา และหากมีอาการอื่นร่วมด้วย ยิ่งต้องระมัดระวัง



✦ ความดันโลหิตเพิ่มขณะไอ

ขณะที่กำลังไอ ความดันโลหิตจะเพิ่มมากขึ้น หน้า 95

✦ มีเสมหะแต่ขากไม่ออก

อาจเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น แต่ความจริงไม่มีเสมหะ หน้า 115

✦ เสมหะมาก

เมื่อมีความผิดปกติ
ในทางเดินหายใจ
จำนวนเสมหะจะ
มากขึ้น หน้า 122

✦ เสมหะมีเลือดปน

ถ้าปกติสูบบุหรี่จัด อาจเป็น
โรคปอด หน้า 122

✦ เจ็บหน้าอกขณะไอ

แม้ขณะที่ไม่ได้ไอ ก็ยังรู้สึกเจ็บ
บริเวณหน้าอก หน้า 122



ควรระวังขณะออกกำลังกาย



เรามักได้ยินเสมอว่าคนในยุคปัจจุบันขาดการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เรียวแรงถดถอย ดังนั้น บางคนจึงพยายามออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลังกำลังของตน แต่ผลกลับตรงกันข้าม เกิดการบาดเจ็บขึ้นแทน



✂ ปวดเอวขณะเคลื่อนไหว



ผู้ที่ปวดหลังง่ายควรฝึกกล้ามเนื้อหลังด้วยการว่ายน้ำ หน้า 130

✂ เจ็บแน่นหน้าอก



คือสัญญาณเตือนภัยจากหัวใจว่าให้หยุดออกกำลังกาย หน้า 121

✂ ขาบวม



ใช้น้ำกดบริเวณกล้ามเนื้อขาให้ยุบเป็นรอยปุ่ม หน้า 136

✂ เจ็บแปลบที่หลัง



อาจเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดแดงใหญ่ หน้า 119

✂ หลอดเลือดดำขอดบริเวณขา



หากยิ่งออกกำลังกาย หลอดเลือดขอดยิ่งเป็นมากขึ้น ควรสวมถุงน่องรัดเพื่อพุงรักษา



ตรวจสุขภาพจากฝ่ามือ



สำหรับอายุแพทย์ เพียงแค่เห็นฝ่ามือของ
ผู้ป่วยก็สามารถวินิจฉัยโรคได้แล้ว เพราะฝ่ามือ
สะท้อนถึงสุขภาพบางอย่างได้



✧ ฟ้ามือแดง



โรคตับทำให้ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง
สังเกตจากฝ่ามือที่มีสีแดง
หน้า 125

✧ หลอดเลือดดำบนหลังมือโป่งพอง



เมื่ออายุมากขึ้นย่อมมีอาการเช่นนี้เป็น
ธรรมดา แต่บางทีอาจเป็นโรคหัวใจก็ได้
หน้า 121

✧ ฟ้ามือเปียกชื้น



เวลาคนเราตื่นเต้นหรือตึงเครียดจะมี
เหงื่อออกมากที่ฝ่ามือ แต่ถ้าเป็นเช่นนี้
ตลอดเวลา การทำงานของต่อมไทรอยด์
อาจผิดปกติ

✧ ฟ้ามือเหลือง



หากเดิมไม่เคยมีอาการนี้อาจเป็นดีซ่าน
หน้า 125

20

ตรวจโรคขณะตัดเล็บ



เล็บคนเราจะงอกออกมาวันละ 1 มิลลิเมตร
ดังนั้น หากเล็บมีความผิดปกติก็สามารถคำนวณ
เวลาย้อนหลังได้



✧ ปลายนิ้วมือนวม



พบได้ในโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดหรือโรคปอด หน้า 123

✧ เล็บข้อนวอ



เล็บขงไม่ดีเพราะขาดสารอาหารจากโลหิตจาง หน้า 113

✧ เล็บแหว่ง



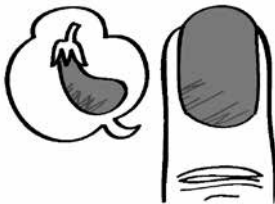
หากไม่ใช่เพราะอุบัติเหตุแต่เกิดขึ้นเองอาจเป็นโรคเบาหวาน หน้า 210

✧ เล็บขีดขาว



เล็บปกติจะมีสีชมพูใส แต่ผู้ป่วยโรคไตเล็บจะซีดขาว หน้า 126

✧ เล็บสีม่วงเขียว



เมื่อเลือดขาดออกซิเจน ผิวหนังและเล็บจะเปลี่ยนสี หน้า 123

✧ ใต้เล็บมีจุดเลือดออก



อาจเกิดจากโรคเยื่อปอดหัวใจชั้นในอักเสบ ทำให้เลือดออก หน้า 164

เรื่องของภรรยาสุดที่รัก

ตอนที่ 1 มะเร็งเต้านม





คุณแม่บ้านส่วนใหญ่มักจะทุ่มเทเวลาให้กับสามีและลูกจนละเลยที่จะดูแลตัวเอง
ดังนั้น สามีควรเอาใจใส่สักหน่อย

โรคของวัยอะเพศชาย



พละกำลังของเพศชายที่ถดถอยไม่ใช่เกี่ยวกับเรื่องของอายุเสียทั้งหมด บางทีอาจเกิดจากสุขภาพไม่ดี สมรรถภาพจึงเสื่อมถอย หากเกิดปัญหาไม่ควรซื้อยากินเอง หรือเชื่อคำโฆษณามากเกินไป ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์



✎ หลั่งอสุจิช้า



นับเป็นความทุกข์ของบรรดาคุณผู้ชาย
ซึ่งบางทีอาจเกิดจากอาการเจ็บป่วย
หน้า 134

✎ อวัยวะไม่แข็งตัว



อาจเป็นไปตามวัยที่มากขึ้น แต่ถ้า
อาการรุนแรง... หน้า 134

✎ ปวดก็โคนอวัยวะเพศ



เจ็บต่อมลูกหมากขณะอวัยวะเพศ
แข็งตัวหรือออกแรง หน้า 133

✎ น้ำอสุจิมีเลือดปนหรืออาจ เป็นอย่างอื่น



บางคนอาจมีเลือดปนในน้ำอสุจิได้
เชิงอาการ... หน้า 206

✎ เหนื่อยหอบรุนแรงจนไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่อได้



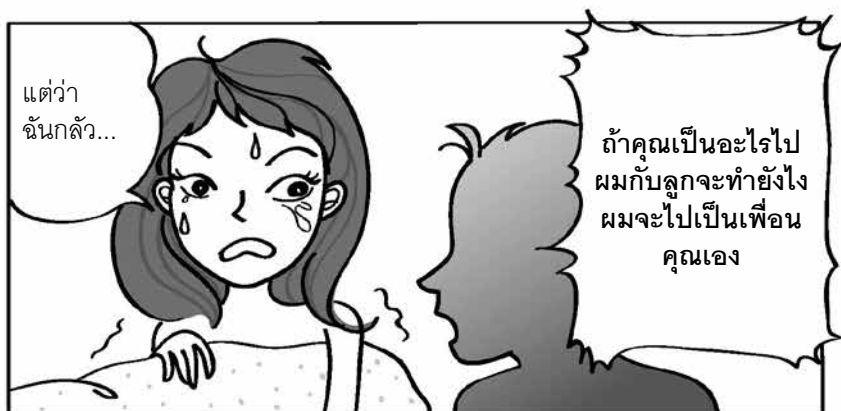
หัวใจต้องทำงานหนัก หากฝืน
ต่อไปอาจตายคาเตียงได้
หน้า 121

เรื่องของภรรยาสุดที่รัก

ตอนที่ 2 มะเร็งมดลูก









➤ ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาที่มีความใกล้ชิดกันที่สุด จึงทราบถึงความผิดปกติของแต่ละฝ่ายได้ดี

เรื่องของภรรยา สามิเท่านั้นที่ทราบดี



สตรีที่มีอาการเลือดออกผิดปกติจากมดลูก หรือเป็นมะเร็งเต้านม ส่วนใหญ่เจ้าตัวมักจะ
ไม่ทราบ แต่กลับกลายเป็นว่าสามีเป็นผู้พบ ตัวอย่าง
มีมากมาย



✎ มีก้อนที่เต้านม

เต้านมอาจมีการอักเสบ
หากเป็นมะเร็งระยะต้น
ก็ยังสามารถรักษาได้
หน้า 124

✎ ตกขาวมีกลิ่นผิดปกติ

ตกขาวจะมีกลิ่นเหม็นมดลูกหรือ
ช่องคลอดอักเสบ หน้า 135



✎ มีเลือดเป็นอนัตถ

อวัยวะเพศชายออกมา

พบได้ในช่วงก่อนและหลัง
มีประจำเดือน แต่หากไม่ใช่
แล้ว... หน้า 135



✎ ความรู้สึกในช่องคลอดเฉื่อยชา

ตนเองไม่อาจทราบได้ คงต้องถาม
สามีดู หน้า 135



✎ เจ็บขณะร่วมเพศ

มักเกิดจากการอักเสบของอวัยวะเพศ
ภายนอกหรือช่องคลอด บางทีอาจเป็น
การโรค หน้า 135

ทุกข์ขอมผู้ชาย



เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นที่อวัยวะเพศ คนส่วนมากมักจะรอดูอาการไปก่อน คิดว่าอาจหายเองได้จนไม่ไปพบแพทย์ ระวัง! คุณคงไม่อยากให้อาการรุนแรงใช่ไหม



✧ คับท้อปัสสาวะ



ประสบการณ์ที่เกินจะทนทานได้ อยาก
จะเกาะเหลื่อเกิน หน้า 203

✧ มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ



อาจเป็นทางเดินปัสสาวะอักเสบ
หรือกามโรค หน้า 207

✧ แสบร้อนขณะถ่ายปัสสาวะ



อาจเป็นหนองใน ควรหยุดร่วมเพศ
ชั่วคราว หน้า 207

✧ มีเลือดเปื้อนกางเกงใน



อย่าเพิ่งโวยวายไป หน้า 206

✧ หลังถ่ายปัสสาวะเลือดหยุด
ไม่หยุด



เนื่องจากต่อมลูกหมากโต ทำให้ท่อ
ปัสสาวะตีบ หน้า 133

ความผิดปกติขณะนอนหลับ



คุณไม่สามารถมองเห็นสภาพตัวเองได้ในขณะนอนหลับ นอกเสียจากคนใกล้เคียงจะบอก เพราะฉะนั้นหากพบความผิดปกติใดๆไม่ควรมองข้าม ควรรีบไปปรึกษาแพทย์



✧ เหงื่อออก

หากอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นก็จะมีเหงื่อ
ออก ควรหาสาเหตุ หน้า 108

✧ นอนกรน

เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้บ้าง แต่หาก
รุนแรง จมูกอาจมีปัญหา หน้า 101

✧ นอนกั๊กพิน

นอนกั๊กพินบ่อย ๆ
พินก็จะเสียไปด้วย
หน้า 104



✧ หยุดหายใจชั่วคราว

อาจพบได้เมื่อมีความผิดปกติของจมูก
ทางเดินหายใจ หรือระบบประสาท
หน้า 93

สาเหตุของการนอนไม่หลับ



คนที่มีปัญหานอนไม่หลับบ่อยๆ ควรค้นหาสาเหตุที่แท้จริง อย่าคิดแต่เพียงว่าเพราะนอนตอนกลางวันมากเกินไป



✧ หอบเหนื่อยตอนเช้า

ทุกเช้าตื่นขึ้นเพราะอาการหอบหรือไอ
หน้า 123



✧ ขาเป็นตะคริว



ตื่นขึ้นกลางดึกเนื่องจากเป็นตะคริวที่ขา
อาจเป็นหลอดเลือดตีบตัน หน้า 121

✧ หายใจลำบาก



พบในผู้ที่หัวใจทำงานล้มเหลว
หน้า 123

✧ ปัสสาวะมาก

กลางคืนต้องตื่นขึ้นมา 3-4 ครั้ง
ทางเดินปัสสาวะอาจมีปัญหา หน้า 131



✧ ฝันร้าย



ฝันร้ายทุกคืน การทำงานของหัวใจอาจ
ไม่ดี หน้า 121

✧ ต่อมอนหลับหลั่งฮอร์โมนสูง



หายใจไม่ออกเมื่อนอนราบ หน้า 123

ตอนที่ 2

วินิจฉัยโรคด้วยตนเอง

การวินิจฉัยโรคเป็นการนำเอาอาการผิดปกติของร่างกายที่ปรากฏอยู่มาสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นโรคอะไร ไม่ว่าโรคที่สลับซับซ้อนเพียงใดก็อาศัยหลักการนี้เช่นกัน หากหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้น คุณก็สามารถวินิจฉัยโรคเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง



1. หลอดเลือดสมองผิดปกติ

สมองของคนเรามีหลอดเลือดจำนวนมากมายกระจายอยู่อย่างหนาแน่น หากหลอดเลือดเกิดแตกหรืออุดตัน เซลล์สมองส่วนที่หลอดเลือดนั้นมาเลี้ยง จะถูกกดทับและเน่าตาย แต่ก่อนที่จะถึงจุดนั้นผู้ป่วยมักมีอาการแสดงให้ทราบออกมา จึงไม่ควรละเลย

✦ หมดความรู้สึกชั่วขณะ

แขนขาชา



เป็นอาการของเลือดคั่ง
ในสมองชั่วขณะ อาจ
เป็นสัญญาณเตือนของ
หลอดเลือดในสมอง
อุดตัน หน้า 179

✦ ปวดศีรษะและวิงเวียน



ผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูงควร
ระวัง อาจมีเลือดออก
ในสมอง หน้า 176

✦ หยุดหายใจ ขณะนอนหลับ



อาจเป็นกลุ่มอาการหยุดหายใจขณะ
นอนหลับหรือระบบประสาทผิดปกติ
หน้า 181

✦ มองเห็น ภาพซ้อน



อาจเป็นเพราะเนื้องอกในสมองหรือ
หลอดเลือดกดทับประสาทการมองเห็น
หน้า 143



2. ปวดศีรษะ

สาเหตุของการปวดศีรษะมีมากมาย ควรสังเกตว่ามีอาการคลื่นไส้และมีไข้ร่วมด้วยหรือไม่ อย่ามัวแต่อาศัยยาแก้ปวดเท่านั้น เพราะจะทำให้คุณไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของโรค

✦ ปวดศีรษะเล็กน้อยในตอนเช้า

คลื่นไส้และปวดอาการก็หายไป อาจเนื่องจากความดันโลหิตต่ำ หน้า 168

✦ กลับไปและเวียน

นอกจากปวดศีรษะแล้ว ยังมีอาเจียนด้วย อาจมีเนื้องอกในสมอง หน้า 143

✦ เริ่มปวดจากด้านหน้ามาที่ตา

ตาอาจเป็นต้อหิน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที หน้า 191

✦ ปวดศีรษะหลังตื่นนอน 1 ชั่วโมง

อาจเป็นอาการของหลอดเลือดในสมองตีบ หรือเนื้องอกในสมอง หน้า 143

✦ หาสาเหตุไปพบ

หากร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย หดกำลังใจ อาจเป็นเรื่องของจิตใจ หน้า 96

✦ ปวดศีรษะตุบ ๆ ข้างเดียว

โรคปวดศีรษะข้างเดียวหรือไมเกรน หน้า 178

✦ เจ็บคอ

หากมีอาการหนาวและน้ำมูกไหลด้วย อาจเป็นหวัด



✦ รู้สึกคลื่นไส้

นอกจากอาเจียนแล้ว ยังมีอาการชักและไม่รู้สึกตัวร่วมด้วย อาจเป็นโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือโรคไขสันหลังอักเสบ หน้า 182

✦ ปวดศีรษะเหมือนถูกบีบ

เกิดจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง การพักผ่อนช่วยได้มาก หน้า 178

✦ ปวดเหมือนมีเชือกรัดศีรษะ

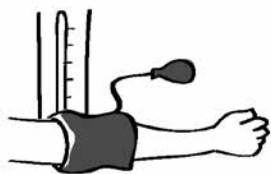
มักมีอาการในช่วงหัวค่ำเท่านั้น อาจเกิดจากความตึงเครียด หน้า 178

3. อาการวิงเวียน

อาการวิงเวียนแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ชนิดแรกคือรู้สึกว้างว้างแลดูล้อมรอบตัวหมุน ชนิดที่ 2 คือรู้สึกว้างว้างตัวเองกำลังหมุน และมีอาการตาสายร่วมด้วย สาเหตุของอาการนี้มีมากมาย อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดอาการวิงเวียนควรนั่งลงทันที

✦ ความดันโลหิตสูง

หากเกิดจากความดันโลหิตสูง ควรรักษา แต่เนิ่นๆ หน้า 166



✦ เยื่อบุเปลือกตาขีด

อาจเกิดจากโลหิตจาง หน้า 113



✦ มีอาการด้วย

ภายใน 1-2 ชั่วโมงอาการจะหายไปเอง แต่ถ้าเป็นซ้ำอีกบ่อยๆ อาจเป็นโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (Meniere's disease) หน้า 193



✦ เวียนศีรษะเวลายืนนานๆ

อาจเกิดจากความดันโลหิตต่ำ หรือเกิดจากการใช้ยาลดความดันโลหิต หน้า 168



✦ เมื่อผู้สูงอายุเคลื่อนไหวศีรษะมาก จะเกิดอาการวิงเวียนได้ง่าย

การไหลเวียนของเลือด (หลอดเลือดแดงด้านหลัง) ไม่สะดวก หน้า 180



✦ ประจำเดือนผิดปกติ

อาจเป็นอาการไกล้หมดประจำเดือน อารมณ์แปรปรวน หน้า 224



4. โรคจิต

โรคเกี่ยวกับจิตใจ แม้จะตรวจร่างกายอย่างไรก็ไม่สามารถตรวจพบความผิดปกติได้ คนทั่วไปมักจะไมื่อยอมรับว่าตนป่วยเป็น "โรคจิต" แต่ภายใต้สภาพสังคมที่มีความกดดันเช่นนี้ ใครๆ ก็มีโอกาสเป็นโรคจิตได้ทั้งนั้น ดังนั้นควรรักษาสุขภาพจิตของคุณให้ดี

✦ มีพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ

ตรวจดูประตูหน้าต่างบ้านว่าปิดดีหรือยัง อ่านเอกสารซ้ำแล้วซ้ำเล่า
หน้า 185

✦ รู้สึกลัวโดยไม่มีสาเหตุ

ไม่เป็นอันกินอันนอน มีความรู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อท่วมตัว
หน้า 185

✦ รู้สึกเหมือนเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วไม่ใช่ว่าความจริง

อารมณ์แปรปรวน รู้สึกเหมือนร่างกายไม่ใช่ของตนเอง
หน้า 188

✦ คิดว่าตัวเองป่วยทั้งกายและใจ

รู้สึกกระวนกระวายอย่างไม่มีสาเหตุ แต่เมื่อคิดว่าตัวเองป่วยก็สบายใจ
หน้า 185

✦ หมดอาลัยตายอยาก

รู้สึกว่าชีวิตอยู่ต่อไปก็ไร้ค่า
หมดหวัง หน้า 187

✦ ไม่มีเรี่ยวแรง เหงื่อออก

เป็นอาการเริ่มแรกของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เกิดจากการไม่กินอาหารเช้าหรือการใช้ยารักษาโรคเบาหวาน
หน้า 212

✦ รู้สึกเหมือนถูกผู้อื่นควบคุม

หากมีอาการเช่นนี้ อาจเป็นโรคจิตเภท หน้า 188

5. ผมร่วง

เมื่อเกิดอาการผมร่วงมักจะทำให้กังวลใจ เก่งกว่าศีรษะจะล้านหรือไม่ โรคบางโรคทำให้เกิดอาการผมร่วงได้ เมื่อตรวจพบสาเหตุและรักษาก็อาจหายเป็นปกติ แต่ถ้าเป็นเรื่องของพันธุกรรมแล้ว การรักษาอาจไม่ได้ผล

✧ ผมร่วงเพิ่มมากขึ้น



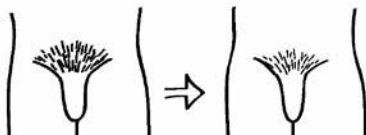
อาจเกิดจากอายุที่มากขึ้น พันธุกรรม หรือจิตใจ หน้า 94

✧ คิ้วร่วง



ผิวหนัง มือเท้าเย็น การทำงานของต่อมไทรอยด์อาจเสื่อม หน้า 211

✧ ขบบริเวณหัวหน่าวของผู้ชายบางลง



สมรรถภาพของตับเสื่อม ทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงเพิ่มขึ้น หน้า 125

✧ ผมร่วงเป็นรูปวงกลม



ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาจเกิดจากถูกกัด ทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี

✧ ในฤดูร้อน ร่างกายเสียพลังงานมาก



หากอาการผมร่วงเริ่มในช่วงฤดูหนาว ไม่ต้องกังวลใจ อาจเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ

✧ ผมร่วงเป็นหย่อมๆ



อาจเกิดจากการติดเชื้อฟิฟลิส หน้า 207

6. หน้าบวม

อาการบวมเกิดจากการเพิ่มขึ้นของน้ำหรือเกลือในร่างกาย ทำให้น้ำซึมออกมาจนหลอดเลือด สาเหตุอาจเกิดจากโรคหัวใจ โรคไต ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง เป็นต้น โรคเหล่านี้ล้วนมีอันตรายรุนแรง ควรรักษา

✎ แขนขาบวม



การทำงานของหัวใจ
ล้มเหลว ทำให้เกิด
เลือดคั่งทั่วตัว หน้า 163

✎ เปลือกตาบวม

พบได้ในโรคไตที่
ร่างกายขับน้ำ
ออกจากร่างกาย
ไม่ได้ หน้า 126



✎ ขบคิ้วหรือพม่ว้ง



✎ หลอดเลือดดำ ที่คอโป่งพอง



เมื่อสมรรถภาพการทำงานของ
หัวใจลดลง ทำให้มีเลือดคั่ง
จึงเห็นหลอดเลือดดำที่คอ
โป่งพองชัดเจน หน้า 163

✎ หลับตันทอน 1-2 ชั่วโมง อาการหายไป



ขบหรือพม่ว้งง่าย
อาจเป็นโรค...
หน้า 211

หากอาการบวมในตอนเช้าสามารถหายไป
ในเวลาสั้นๆ ได้เอง ก็ไม่ควรกังวลใจ

7. ตาปิดปกติ

มีคำกล่าวว่า "ดวงตาสื่อภาษาได้" เราสามารถตรวจพบโรคหลายชนิดได้จากตา โดยใช้มือถ่างเปลือกตาทั้งด้านบนและล่าง ตรวจดูการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุตาและตาขาว การเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมออาจทำให้ตรวจพบความผิดปกติได้

✧ เยื่อบุตาซีด



บริเวณเยื่อบุตาจะมีหลอดเลือดฝอยกระจายอยู่ ทำให้เป็นสีแดง หากซีดขาว อาจมีภาวะโลหิตจาง หน้า 113

✧ ตาขาวกลายเป็นสีเหลือง



เป็นอาการดีซ่านอย่างแน่นอน บางครั้งมือและหน้าก็เหลืองด้วย หน้า 112



✧ ตาขาวกลายเป็นสีแดง แต่เยื่อบุตาไม่แดง



อาจเกิดจากนอนไม่พอ เพื่อรักษาสุขภาพของคุณ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

✧ ตาขาวและเยื่อบุตาบิสีแดง



มีไข้ตามาก เยื่อบุตาอาจอักเสบ หน้า 192

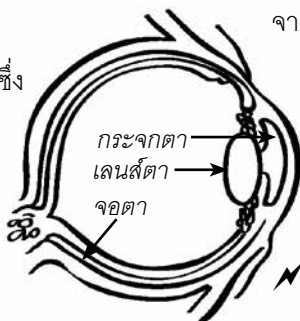
8. โรคตา

ในบรรดาอวัยวะรับความรู้สึกทั้งห้าของคนเรา ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุด ดวงตามีเส้นผ่านศูนย์กลางราว 24 มิลลิเมตร ทำหน้าที่เหมือนเครื่องจักรที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อน หากมีความผิดปกติเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้การมองเห็นลดลงและเกิดความเจ็บปวดได้

✦ ปวดตา ปวดศีรษะ และคลื่นไส้



เกิดจากความดันในลูกตาเพิ่มขึ้น อาจเป็นโรคต้อหินซึ่งทำให้ตาบอดได้ หน้า 191



✦ เมื่อยตา



หากไม่มีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย อาจเกิดจากสายตาสี้อวมตามวัย หรือการใช้สายตามากเกินไป หน้า 190

✦ เลบสีแก้วตาขุ่น



ปกติจะโปร่งใส หากมีลักษณะขุ่นอาจเกิดจากโรคต้อกระจก หน้า 190

✦ มองเห็นภาพแฉกแวบแต่ไม่เจ็บปวด



ความสามารถในการมองเห็นลดลง อาจเกิดจากจอตาลอก หน้า 191

9. จมูกผิดปกติ

ในทางการแพทย์ จมูกสูงต่ำแคไหนไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่สีของจมูกและการไหลเวียนของอากาศสะดวกหรือไม่ต่างหากคือสิ่งสำคัญ หากจมูกแดงจัดหรือนอนกรนรุนแรง คนคนนั้นอาจมีความผิดปกติบางอย่างเกี่ยวกับจมูกก็เป็นได้



10. ช่องปากผิดปกติ

ช่องปากเป็นทางผ่านของอาหาร จึงเป็นที่อยู่ของเชื้อโรคจำนวนมาก โดยเฉพาะเชื้อโรคชนิดที่ไม่ต้องการออกซิเจน มันจะเจริญเติบโตในเวลากลางคืน เมื่อปากปิด เป็นสาเหตุให้เกิดฟันผุและกลิ่นปาก การแปรงฟันสามารถป้องกันฟันผุและโรคภายในช่องปากบางชนิดได้

✦ เยื่อบุช่องปากอักเสบ



เกิดจากการอักเสบในช่องปาก ควรรักษาความสะอาดให้ดี หน้า 197-198

✦ เหงือกมีเลือดออก



เหงือกอาจเป็นหนองหรืออักเสบ หน้า 197

✦ หลังแปรงฟันยังมีกลิ่นปาก



อาจไม่ใช่อาการเหงือกอักเสบ แต่เป็นการอักเสบของกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหาร หน้า 149

✦ แผลเปื่อยที่มุมปาก



เกิดจากการขาดวิตามินบี ควรกินอาหารบำรุงและพักผ่อนให้เพียงพอ หน้า 198

11. ลิ้นผิดปกติ

ลิ้นเป็นอวัยวะสำหรับรับรส เวลาใช้งานมักไม่ค่อยมีใครทะนุถนอมสักเท่าไร โชคดีที่ปัญหาเกี่ยวกับลิ้นมีไม่มาก เมื่อร่างกายผิดปกติจะพบการเปลี่ยนแปลงได้ที่ลิ้น

✎ ลิ้นแตก



หากเป็นมาแต่กำเนิด
ก็ไม่ต้องกังวล

✎ ลิ้นเป็นฝ้าขาว



อาจเป็นมะเร็ง
หน้า 143

✎ ลิ้นมีเส้นรอยสีกแดง



อาจเกิดจากตับอักเสบ
เรื้อรัง โลหิตจางอย่าง
รุนแรง หรือโรคเกี่ยวกับ
กระเพาะอาหารและลำไส้
หน้า 156

✎ ลิ้นเป็นฝ้าขาวสลับชมพู



เมื่อกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงาน
ผิดปกติ จะพบอาการเช่นนี้ได้ ส่วนใหญ่
มักเกิดในคนที่เครียดง่าย

✎ ลิ้นมีฝ้าเพียงครึ่งเดียว

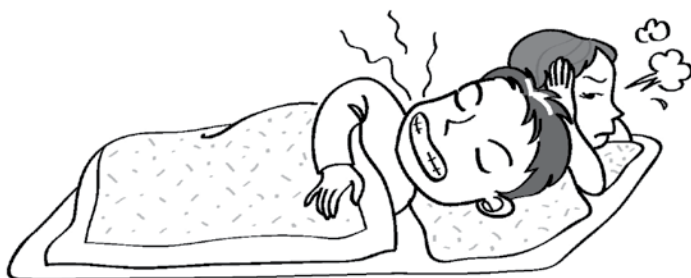


หากลิ้นเป็นฝ้าขาว เหลือง หรือน้ำตาล
อ่อน เกิดจากการสูบบุหรี่ หากเป็นสีดำ
เกิดจากการกินยาปฏิชีวนะ

12. นอนกัดฟันและปวดกราม

คนซึ่งกายนอนกัดฟันช่างไม่ต่างจากฝันร้ายเลยจริงๆ สาเหตุมักเกิดจากร่างกายอ่อนเพลียมากเกินไป หรือเกิดจากการดื่มสุรา แต่ถ้าเป็นเพราะโรคของเหงือกหรือฟันก็ควรรับรักษา

✈ นอนกัดฟัน



พบได้ในสภาพเช่นนี้

- ร่างกายอ่อนเพลียจัด
- ดื่มสุรา
- อารมณ์หงุดหงิด
- นอนหลับไม่พอ
- นอนหลับไม่สนิท

สาเหตุได้แก่

- การสบของฟัน ฟันปลอมอาจไม่พอดี
- เหงือกเป็นหนอง อาจมีฟันโยกร่วมด้วย หน้า 196
- เหงือกอักเสบ หน้า 197
- ไม่เคยชินกับการใส่ฟันปลอม



✈ ปวดขากรรไกรล่าง

เกิดจากการสบของฟันบนและล่างไม่ดี หรือการใส่ฟันปลอม

13. เบื่ออาหาร

คนเราเมื่อหิวก็ต้องอยากกินอาหารเป็นธรรมดา แต่บางครั้งยังไม่ทันหิวก็เริ่มกินอาหารใหม่อีกแล้ว ทำให้ร่างกายมีแคลอรีมากเกินไป พอถึงเวลาของอาหารมื้อหลักก็ไม่อยากกิน ดังนั้น หากรู้สึกเบื่ออาหาร ก็อาจจะงดอาหารสักมื้อ หลังจากนั้นถ้าอาการเบื่ออาหารยังไม่ทุเลา ควรปรึกษาหาสาเหตุ

✧ ท้องอืด



รู้สึกแน่นตื้อบริเวณกระเพาะอาหาร อาจเป็นกระเพาะอาหารอักเสบ หน้า 149

✧ เจ็บบริเวณลิ้นปี่



ปวดกระเพาะอาหารเมื่อหิวข้าว อาจเป็นแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ส่วนต้น หน้า 148

✧ น้ำหนักตัวลดลง



สีหน้าซีดเซียว ระวังเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร หน้า 138

✧ อ่อนเพลีย



เบื่ออาหารมันๆ อาจเป็นตับอักเสบ หน้า 125

✧ ดื่มน้ำมากเกินไป



อาการคลื่นไส้ เบื่ออาหารหลังจากดื่มน้ำ เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ต้องกังวลใจ

✧ คีบก่อนนอนไม่หลับ



การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ผิดปกติ ควรหาสาเหตุการนอนไม่หลับให้ได้

14. คลื่นไส้

อาการคลื่นไส้หรืออาเจียนมักเป็นอาการของโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นส่วนใหญ่ แต่ก็อาจเป็นโรคตับอักเสบเฉียบพลัน เนื่องจากในสมองไส้ติ่งอักเสบ อาหารเป็นพิษ แพ้ท้อง หรือเมารถก็ได้ ทั้งนี้ ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที



✓ คลื่นไส้เมื่อสูบบุหรี่หรือแปรงฟันตอนเช้า

ในผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา กินอาหารมากเกินไป อาจเป็นกระเพาะอาหารอักเสบ
หน้า 149

✓ ใบหน้า มือ และตาเหลือง

อาการดีซ่านดังกล่าวแสดงว่าร่างกายติดเชื้อตับอักเสบเข้าให้แล้ว หน้า 155

✓ ปวดกระเพาะอาหาร

ปวดท้องเมื่อท้องว่าง แต่หลังจากกินอาหารอาการดังกล่าวก็หายไป
หน้า 148

✓ ปวดศีรษะตลอดเวลา

หากมีอาการคล้ายเป็นแผลในกระเพาะอาหาร อาจเกิดจากอาหารเป็นพิษ
หน้า 150

✓ เป็นไข้และเบื่ออาหาร

พอนึกถึงอาหารก็อยากอาเจียน
หน้า 155



✓ ปวดศีรษะรุนแรง

ปวดศีรษะและอาเจียน อาจเป็นเนื้องอกในสมอง หน้า 143

15. โรคพิษสุราเรื้อรัง

อันตรายที่เกิดจากโรคพิษสุราเรื้อรังต่อร่างกายของคนเรามีมากกว่าที่คิด ผลต่อระบบประสาทก็รุนแรง อุปนิสัยใจคอจะค่อยๆ เปลี่ยนไป ขาดสมาธิในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ขาดความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ เป้าหมายต่อการทำงาน การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เป็นไปอย่างช้าๆ นับเป็นสิ่งที่น่ากลัวยิ่ง

✎ วันใดไม่ได้ดื่ม วันนั้นนอน
ไม่หลับ

หากวันไหนไม่ได้ดื่มสุราจะรู้สึก
ทรมานทรมานมาก โปรดระวัง
โรคพิษสุราเรื้อรัง หน้า 187



✎ ตัวเองไม่อยากดื่มเลยสักนิด ✎ เมหาหราน้ำ



นอกจากคนที่ดื่มสุราเพื่อดับทุกข์แล้ว
คงไม่มีใครดื่มเอาเป็นเอาตาย



ดื่มสุราเมาทุกวัน สร้างเมาแล้วก็รู้สึก
เสียใจ ไม่นานก็กลับไปดื่มอีก กลายเป็น
ปีศาจสุราไปเสียแล้ว หน้า 188

16. มีไข้

หมายถึงภาวะที่อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37 องศาเซลเซียส สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย เช่น ไข้หวัด ปอดอักเสบ ตับอักเสบ และยังพบได้ในโรคอื่นๆ เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคมะเร็ง โรคเลือด เป็นต้น

✦ คอบวม



ควรระวังโรคคอตีบ หน้า 211

✦ ไอ

หากมีอาการเจ็บคอและมีน้ำมูกไหลร่วมด้วย อาจเป็นหวัด แต่ถ้ามีไข้ช่วงบ่ายหรือกลางคืน เหงื่อออกมาก อาจเป็นวัณโรค หน้า 174

✦ คลื่นไส้

เห็นอาหารก็อยากอาเจียน อาจเป็นโรคตับอักเสบ หน้า 155

✦ ปวดท้อง

บริเวณท้องด้านล่าง อาจเป็นไส้ติ่งหรือเยื่อช่องท้องอักเสบ หากเป็นที่ท้องด้านบนอาจเป็นถุงน้ำดีอักเสบ หน้า 158



✦ เจ็บหน้าอก

รู้สึกเจ็บหน้าอกรุนแรงแต่ไม่ได้เกิดขณะไอ อาจเป็นเพราะกล้ามเนื้อหัวใจหรือเยื่อหุ้มหัวใจชั้นในอักเสบ หน้า 164-165

✦ คลื่นไส้

ถ้าเกิดร่วมกับอาการไข้และดีซ่าน อาจเป็นตับอักเสบเฉียบพลัน หน้า 155



✦ ปวดเอว

หากมีอาการถ่ายปัสสาวะลำบากร่วมด้วย อาจเป็นไตอักเสบ หน้า 199

✦ ไอและมีเสมหะ

เกิดจากหลอดลมหรือปอดอักเสบ ควรรีบไปพบแพทย์ หน้า 175

17. อ่อนเพลีย

อาการอ่อนเพลียคือ ภาวะที่ร่างกายเหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ซึ่งเป็นสิ่งที่พบได้เสมอเมื่อเจ็บป่วยทั่วไป แต่บางครั้งอาการอ่อนเพลียก็กลายเป็นอาการสำคัญของบางโรค เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตต่ำ โรคจิต เป็นต้น

✎ ตกบ่ายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า



ตอนเช้าไม่อยากตื่น ไม่มีเรี่ยวแรง อาจเนื่องจากความดันโลหิตต่ำ หน้า 168

✎ ใบหน้าและมือบวม



สีหน้าซีดเซียว ความดันโลหิตสูง อาจเป็นโรคไต หน้า 199-200

✎ เบื่อหน่ายการงาน



คิดถึงงานที่ไรจิดใจจะห่อเหี่ยว หน้า 185

✎ หิวน้ำบ่อย



ถ่ายปัสสาวะบ่อย แต่ไม่ใช่เพราะเมาค้าง อาจเป็นโรคเบาหวาน หน้า 110

18. โรคเบาหวาน

แม้ว่าจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจะไม่มาก แต่ผู้เสียชีวิตด้วยอาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานกลับมีไม่น้อย เช่น ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง อัมพาต และโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงไม่ควรประมาท ต้องรีบตรวจรักษา ควบคุมอาหารแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนรุนแรง

✎ อาการที่น่าสงสัยว่าจะเป็นโรคเบาหวาน หน้า 210



- กระหายน้ำบ่อย
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- กินอาหารจู้จี้แค้นน้ำหนักร่วง
- เป็นสิ่วหรือฝีหนองง่าย
- ความรู้สึกทางเพศลดลง
- ถ่ายปัสสาวะบ่อยและมากขึ้น
กลางคืนต้องตื่น 2-3 ครั้ง
- ในปัสสาวะมีน้ำตาลและเป็นฟอง
- ชาตามมือและเท้า
- ปวดมือและขา
- สายตาเลื่อม



19. โรคหลอดเลือดแข็ง

เมื่ออายุคนเรามากขึ้น ปริมาณคอเลสเตอรอลที่สะสมตามผนังหลอดเลือดก็เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวและแข็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ส่งผลกระทบถึงสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย

อยู่ๆ ก็เป็นตะคริว เจ็บปวด
อย่างรุนแรง สาเหตุเกิดจาก...

- อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
ไม่เพียงพอ
- หลอดเลือดแดงแข็ง
- โรคเบาหวาน
- ปลายประสาทอักเสบ
- หมอนรองกระดูกยื่น
- อ้วนเกินไป

✎ ขาเป็นตะคริวบ่อย



พบได้ในสภาพเช่นนี้

- ออกกำลังกายหักโหมอย่างทันทีทันใด
- ร่างกายอ่อนเพลียมากเกินไป
- ท้องเสียหรือร่างกายเสียเหงื่อมาก

✎ เวลาเดินรู้สึกปวดบ่น



เกิดจากการไหลเวียนเลือดไม่ดี
ส่วนใหญ่เกิดจากหลอดเลือดแดง
แข็ง หน้า 210

✎ ขี้หลงขี้ลืมหนักขึ้นทุกวัน



บางครั้งอาจเกิดจากหลอดเลือดแดงแข็ง
ไม่ควรนิ่งดูตาย ต้องรีบพบแพทย์
หน้า 179

20. ถีซ่าน

ดับทำหน้าทีผลิตน้ำดีแล้วส่งต่อไปสะสมอยู่ที่ถุงน้ำดี ก่อนจะขับออกทางท่อน้ำดีเข้าสู่ลำไส้เล็กส่วนต้นเพื่อช่วยย่อยอาหารประเภทไขมัน เมื่อเจ็บป่วย น้ำดีจะกระจายเข้าไปตามกระแสเลือด ทำให้ผิวหนังหรือตาขาวกลายเป็นสีเหลือง ถ้ามีอาการดังที่กล่าวมาให้รีบไปพบแพทย์

✦ รู้สึกไม่สบายมาเป็นสัปดาห์ แต่คิดว่าเป็นแค่หวัด

เบื่ออาหาร
ได้กลิ่นอาหาร
ก็อยากอาเจียน
อาจเป็นโรคตับอักเสบ
เฉียบพลัน ซึ่งเป็นโรค
ที่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้
ต้องรีบรักษา หน้า 155



✦ ปวดร้าวที่ก้น ข้างขวาด้านบน ไล่ไปถึงไหล่ขวา



ตาขาวมีสีเหลือง



หากมีอาการปวดหลัง
รุนแรงร่วมด้วย อาจเป็น
นิ่วในถุงน้ำดี มักเกิด
อาการระหว่างช่วงหลัง
อาหารเย็นถึงใกล้เช้า
หน้า 159

✦ เหนื่อยโดย ไม่รู้สาเหตุ



ถ้านอกจากอาการดีซ่านแล้ว
ไม่มีอาการผิดปกติอื่น อาจเป็นตับ
อักเสบเรื้อรัง หน้า 156

21. โลหิตจาง

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าอาการเวียนศีรษะขณะยืนหรืออาการหน้ามืดตาคลายเมื่อยืนนานๆ เป็นอาการของโลหิตจาง แต่ความจริงแล้วเป็นอาการสมองขาดเลือดเนื่องจากการปรับตัวไม่ทันเมื่อเปลี่ยนท่า โลหิตจางแบ่งออกเป็น 4 ชนิดดังนี้

- โลหิตจางชนิดขาดธาตุเหล็ก การสูญเสียธาตุเหล็กไปกับเลือด เช่น สตรีมีประจำเดือน สตรีขณะตั้งครรภ์ เลือดออกในกระเพาะอาหาร ริดสีดวงทวารเรื้อรัง ล้วนทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้
หน้า 212

- โลหิตจางชนิดขาดวิตามินบี 12 ล้วนจะมีสีแสด ผิวเรียบ ไม่รู้สึก อาหารไม่ย่อย หน้า 213

- โลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก อาการคล้ายกับดีซ่านมาก แต่ในดีซ่านจะคันผิวหนัง ส่วนโลหิตจางจะไม่มีอาการคัน หน้า 214

- โลหิตจางเนื่องจากไขกระดูกไม่ทำงาน เกิดจากการทำงานของไขกระดูกผิดปกติ ทำให้การผลิตเม็ดเลือดแดงไม่สมบูรณ์ ปริมาณเม็ดเลือดขาวและเกล็ดเลือดก็ลดลง ทำให้มีไข้ เจ็บตามร่างกาย หน้า 213

✦ เยื่อบุตาช้ำ



✦ เจ็บลิ้น มือเท้าชา



✦ ตาขาวมีสีเหลืองตลอด



✦ มีไข้ เจ็บตามตัว



✦ เป็นหวัดง่าย



22. คอบวมโต

บริเวณคอนอกจากจะมีหลอดลมและหลอดอาหารแล้ว ยังมีอวัยวะที่สำคัญอื่นๆ ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ หลอดเลือดดำ หลอดเลือดแดงใหญ่ และต่อมน้ำเหลือง ความผิดปกติของคอที่พบได้บ่อย คือ

✎ คอด้านข้างบวม



คลำพบต่อมน้ำเหลืองที่คอโต อาจเกิดจากพิษฝู ต่อมทอนซิลอักเสบ หรือโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง หน้า 144

✎ คอด้านหน้าบวม



ถ้าเป็นบริเวณหน้าหลอดลมบวมโต อาจเป็นโรคคอพอก หน้า 211

✎ หลอดเลือดดำที่คอโป่งพอง



หากเห็นหลอดเลือดดำที่คอโป่งพองอย่างชัดเจน การทำงานของหัวใจอาจไม่ดี หน้า 163

✎ คอด้านหลังบวม



บริเวณนี้ไม่มีอวัยวะที่สำคัญ อาจเป็นฝีหนองก็ได้ หน้า 210

23. หลอดอาหารผิดปกติ

บริเวณด้านหลังของหลอดลมคือตำแหน่งของหลอดอาหาร ซึ่งมีลักษณะเป็นท่อยาวราว 20-30 เซนติเมตร ลงไปถึงปากกระเพาะอาหาร อาหารจะถูกส่งผ่านเข้าทางช่องปาก หลอดอาหาร และเคลื่อนผ่านกระเพาะอาหาร โดยการบีบตัวของหลอดอาหาร ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารมักมีอาการปวดเสียดบริเวณหลอดอาหารบ่อยๆ ทางที่ดีไม่ควรประมาท ควรรีบไปตรวจเสีย

✧ รู้สึกเหมือนคอติดตัน



หากไม่ได้เกิดจากต่อมทอนซิลอักเสบ อาจเป็นเพราะต่อมไทรอยด์โต
หน้า 211

✧ กลืนน้ำและอาหารลำบาก



น้ำและอาหารไม่สามารถผ่านลงไปสู่กระเพาะอาหารได้ อาจเป็นหลอดอาหารโป่งพอง หน้า 151

✧ ปวดแสบกระเพาะอาหาร หลังกินอาหาร



เกิดจากน้ำย่อยไหลย้อนมาที่หลอดอาหาร ทำให้หลอดอาหารอักเสบ
หน้า 150

✧ กลืนอาหารแข็งไม่ลง



กลืนได้เฉพาะน้ำ ขณะกลืนอาหารแข็งรู้สึกเหมือนอุดตัน อาจเป็นมะเร็งหลอดอาหาร หน้า 140

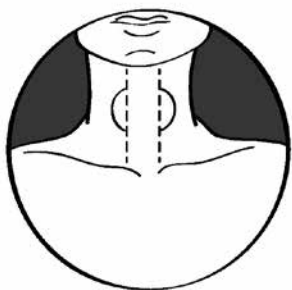
24. ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ

ต่อมไทรอยด์อยู่บริเวณด้านหน้าลำคอ รูปร่างคล้ายเกือกม้า ด้านหลังมีต่อมพาราไทรอยด์เล็กๆ อยู่ 2 คู่ ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญพลังงาน ธาตุแคลเซียม และธาตุฟอสฟอรัสในร่างกายของคนเรา หากต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนออกมาเพียงพอ ร่างกายจะเจริญเติบโตและกระปรี้กระเปร่า หากผลิตฮอร์โมนน้อยไปร่างกายจะเฉื่อยชา

✧ กินอาหารเท่าเดิมแต่น้ำหนักตัวลดลง ขี้ร้อน



หากมีอาการหงุดหงิด ไม่สบาย และผิวหนังขึ้นร่วมด้วย อาจเป็นโรคคอพอกชนิดเป็นพิษ หน้า 211



✧ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ขี้หนาว



ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวหนังแห้ง ตัวบวม เป็นอาการของต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง หน้า 211

25. มือสั่น

มือสั่นจนเขียนหนังสือไม่ได้ สาเหตุบางครั้งเกิดจากระบบประสาท แต่ส่วนใหญ่มักมาจากพันธุกรรม ไม่มีอะไรต้องกังวล อาการมือสั่นอีกประเภทหนึ่งจะเกิดขึ้นขณะเขียนหนังสือ ทำให้เกิดความรำคาญมาก ควรรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางรักษาต่อไป

✦ หากดื่มสุรา อาการจะหายไป



ทั้งผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรัง และผู้ที่เกิดจากพันธุกรรม ต่างก็หยุดสั่น หน้า 189

✦ อารมณ์ร้อน หัวใจเต้นเร็ว



หากมีเหงื่อออกมาก อาจเป็นโรคคอพอกชนิดเป็นพิษ หน้า 211

✦ เมื่อพักผ่อน

กลางวันไปแล้ว

สัปดาห์จะเฉยเมย



✦ พบในวัย 70 ปีขึ้นไป



กล้ามเนื้อแขน ขา และใบหน้าเริ่มแข็ง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า อาจเป็นโรคพาร์กินสัน หน้า 188



สาเหตุเนื่องจากอายุมาก เป็นอาการมือสั่นในวัยชรา หน้า 189

26. นิ้วมือแข็ง

แต่ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์เช่นนี้มาบ้าง ขณะอยู่ในที่ที่อากาศเย็นจัด หรือเพิงวางของน้ำหนักมากๆ ลงใหม่ๆ มือจะแข็งชั่วขณะ แต่อาการเช่นนี้บางครั้งก็เกิดจากโรคบางชนิด เช่น โรคข้ออักเสบเรื้อรัง ความผิดปกติของระบบประสาทสมอง เป็นต้น

✎ นิ้วมือบวมแดง เจ็บปวด



บริเวณข้อนิ้วบวมแดง รูปร่างเปลี่ยนแปลง หน้า 209

✎ นิ้วมือบวม คับ แต่ไม่เจ็บ



เนื่องจากการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดฝอยไม่ดี ทำให้เกิดผลจากความเย็นได้ง่าย หน้า 209



✎ ร่างกายชาครึ่งซีก



แขนอ่อนแรงจนยกข้อขึ้นไม่ขึ้น ขาอาจไม่มีแรงจนหกล้ม อาจเป็นอาการของหลอดเลือดในสมองอุดตัน หน้า 179

✎ นิ้วแข็งเมื่อตื่นนอนใหม่ๆ



เมื่อตื่นนอน นิ้วมือเคลื่อนไหวไม่คล่อง เป็นอาการเริ่มแรกของโรคข้ออักเสบรูมาทอยด์ หน้า 209

27. ปวดเมื่อยไหล่

ในทางการแพทย์ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับอาการเมื่อยไหล่มากนัก เพราะมีอาการไม่ชัดเจน บริเวณรอบข้อไหล่มีกล้ามเนื้อจำนวนมาก หากกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งผิดปกติ จะทำให้เกิดอาการบวมขึ้นได้ ซึ่งไม่ควรละเลย

✦ อาการปวดรุนแรงลุกลามไปทั่วคอและเอว ✦ ยกแขนขึ้นสูงไม่ได้



การอยู่ในท่าที่ผิดธรรมชาติ
ทำให้อาการปวดยิ่งรุนแรงขึ้น
อาจมีหลอดเลือดแดงใหญ่แตกเขา
หน้า 169



พบในผู้สูงอายุหรือผู้ที่เป็
โรคข้อไหล่ติดแข็ง
หน้า 219

✦ ออกกำลังกายเบาๆ และแช่น้ำอุ่น
บรรเทาอาการปวดได้

อาการปวดข้อไหล่เรื้อรังไปจนถึงต้นคอ
บางครั้งเกิดจากการอยู่ในท่าที่ไม่ถูก
ต้องเป็นเวลานาน การออกกำลังกาย
เบาๆ และแช่น้ำอุ่นจะช่วยบรรเทา
อาการปวดได้



กระดูกสันหลังเสื่อม หน้า 219
โรคข้อเสื่อม หน้า 218
ปวดไหล่

28. ปวดหัวใจ

ตำแหน่งของหัวใจอยู่ในทรวงอกซีกซ้ายค่อนข้างตรงกลาง ไม่ใช่ด้านซ้ายเดียว อาการปวดหัวใจจึงมักอยู่ใกล้กระดูกกลางหน้าอก ถ้ามีอาการปวดจี้ๆ ที่หน้าอกด้านซ้าย นั้นอาจเกิดจากสาเหตุด้านจิตใจมากกว่า

- ✦ ปวดหน้าอกร่วมกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อเย็น กว่มตัว



ถ้ามีอาการหายใจลำบาก อยากถ่ายอุจจาระร่วมด้วย อาจเป็นกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หน้า 161

- ✦ ปวดเหมือนหัวใจถูกบีบรัด แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก



อาการเป็นอยู่ย่นานตั้งแต่ 10 วินาทีจนถึง 10 นาที อาจเป็นอาการปวดแน่นหน้าอก หน้า 161

- ✦ เจ็บแปลบใต้ราวนมซ้าย



ชีพจรเต้นเร็ว 100 ครั้งต่อนาที อาจเกิดจากความวิตกกังวล ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หน้า 162

- ✦ ขณะก้มเงย มีอาการเจ็บหน้าอกและตาลายร่วมด้วย



การนอนหลับไม่เพียงพอหรือร่างกายอ่อนเพลียอาจเกิดจากอาการเช่นนี้ได้ หน้า 162

29. หัวใจผิดปกติ

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าหัวใจมีหน้าที่สูบฉีดเลือด ปอดมีหน้าที่หายใจ ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตัวเอง ไม่เกี่ยวข้องกัน แต่อวัยวะทั้งสองมีหลอดเลือดดำและแดงใหญ่เชื่อมต่อกันอย่างใกล้ชิด หากอวัยวะใดเกิดความผิดปกติก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอีกอวัยวะหนึ่งด้วย

✧ เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก

✧ หายใจลำบากขณะนอนราบ
เมื่อลุกขึ้นนั่งกลับหายใจเป็นปกติ



หากมีอาการเหนื่อยหอบและไอร่วมด้วย อาจเป็นเพราะการทำงานของหัวใจซีกซ้ายไม่ดี หน้า 164

✧ ริมฝีปากเขียวคล้ำ



เนื่องจากโรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดอักเสบ หรือโรคหืด ทำให้เป็นโรคหัวใจ หน้า 163

✧ มีไข้ต่ำและเจ็บหน้าอกด้านซ้าย



กินยาลดไข้ก็ไม่ได้ผล รู้สึกปวดแปลบซอกนิ้วมือนิ้วเท้า อาจเป็นเพราะเยื่อหัวใจด้านในอักเสบ หน้า 164

✧ หลอดเลือดดำที่คอโป่งพอง
และขาบวม



อาจเกิดจากการทำงานของหัวใจซีกขวาล้มเหลว ในรายที่อาการหนัก หลอดเลือดดำที่ใบหน้าและแขนจะบวม อาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย หน้า 163

30. โรคของปอด

ผู้สูงอายุมักเจ็บป่วยด้วยโรคปอดได้ง่าย โดยเฉพาะโรคหลอดลมอักเสบ และโรคถุงลมโป่งพอง อาการสำคัญของโรคทั้งสองคือมีเสมหะมาก ซึ่งสังเกตได้ไม่ยาก หากเกิดอาการเช่นนี้ควรได้รับการตรวจอย่างละเอียด

✦ ไอไม่หยุด เสมหะมาก

หลังตื่นนอนมีเสมหะมาก
อาจเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
หากมีอาการรุนแรงอาจทำให้หยุด
หายใจขณะหลับได้ หน้า 171



✦ หายใจลำบาก ต้องใช้แรงมาก

✦ เสมหะเป็นหนองและมีเลือดปน



ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองจะมีถุงลมโป่ง
ทำให้มีอากาศขังอยู่ภายใน ปอดถูก
ขยายมากเกินไป หน้า 173

นี่คืออาการของโรคถุงลมโป่งพอง
ซึ่งเกิดจากถุงลมส่วนปลายโป่งพอง
หน้า 173

31. หายใจผิดปกติ

การหายใจเป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นไปโดยที่เราไม่รู้ตัว เพราะปกติเราก็
มักไม่ได้ให้ความสนใจกับมันมากนัก นอกจากเวลาหลังจากออกกำลังกายหนัก
เท่านั้นที่เราจะหายใจหอบถี่เพราะรู้สึกเหนื่อย แต่ในกรณีที่รู้สึกหายใจลำบาก
ในเวลาปกติแล้ว ควรระวังโรคเกี่ยวกับปอดและหัวใจ

✎ หายใจออกยาวและมีเสียงวี๊ด

✎ หายใจหอบ ริมฝีปากเขียว



ขณะขากเสมหะรู้สึกหายใจลำบาก
อาจเป็นโรคหืด หน้า 172



มีเสมหะเป็นฟอง อาการเกิดอยู่เป็นเวลา
นาน อาจมีน้ำท่วมปอด หน้า 175

✎ ขณะนอนหลับ อยู่ๆ ก็หยุด
หายใจ คั่นหนึ่งเป็นหลายครั้ง

✎ หายใจไม่สะดวกเมื่อนอนราบ



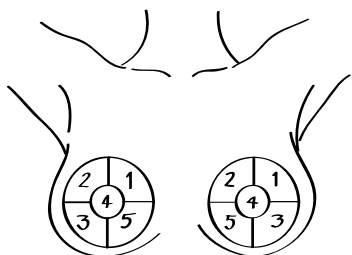
นี่เป็นกลุ่มอาการหยุดหายใจชั่วคราว
หน้า 187



อาจเป็นโรคหัวใจที่เกิดจากโรคถุงลมโป่ง
พองหรือโรคหืด หน้า 163

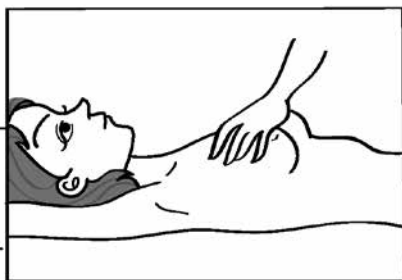
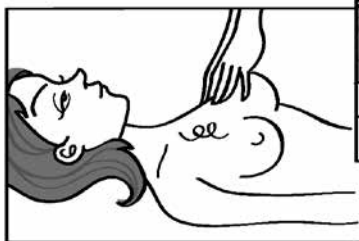
32. ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เต้านมเป็นอวัยวะที่อยู่ด้านนอกของร่างกาย เมื่อตรวจอย่างละเอียด จึงทำให้พบความผิดปกติได้ง่าย โดยเฉพาะโรคมะเร็งเต้านม หากรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น โอกาสหายจากโรคก็มีมากขึ้น การตรวจโรคมะเร็งเบื้องต้นทำได้ด้วยตัวเอง เวลาที่เหมาะสมคือหลังจากหมดประจำเดือน 1 สัปดาห์ เพราะเวลาอื่นเต้านมจะขยายตามธรรมชาติ ทำให้ตรวจหาความผิดปกติได้ยาก

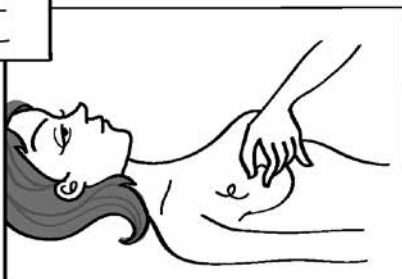


ส่วนใหญ่ตำแหน่งที่ตรวจพบ
มะเร็งเต้านมได้บ่อยคือ
เต้านมด้านนอกข้างบน

เริ่มตรวจโดยนอนราบ ยกแขน
ซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ใช้ปลายนิ้วชี้
นิ้วกลาง และนิ้วนางข้างขวาคลำจาก
ด้านนอกเข้าด้านใน



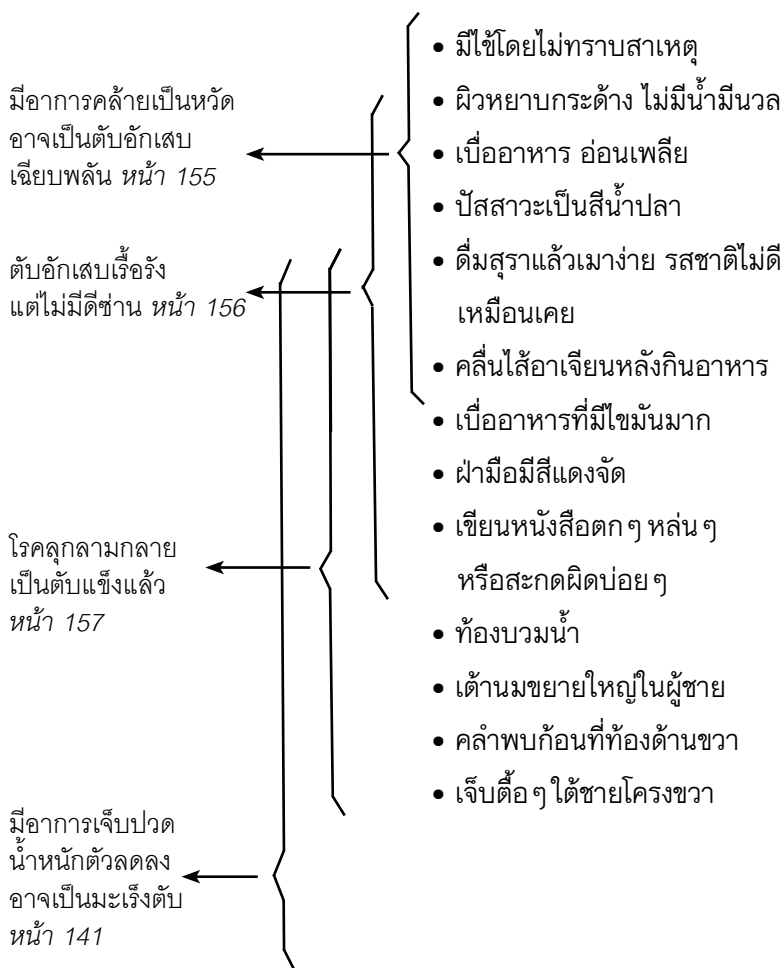
วางแขนข้างซ้ายแนบลำตัว
ใช้ปลายนิ้วทั้งสามข้างขวาคลำกดจาก
เต้านมด้านนอกเข้าด้านในอีกครั้ง จากนั้นใช้นิ้วมือบีบที่หัวนมเบาๆ เพื่อดูว่ามีของเหลวไหลออกมาหรือไม่ ตรวจ
เต้านมอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน



33. โรคของตับ

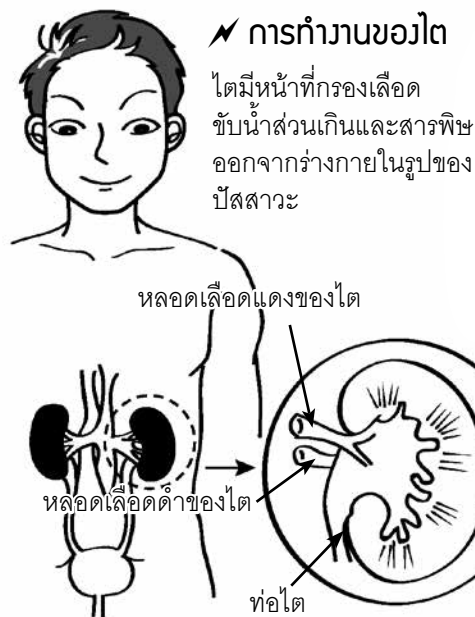
การดำเนินโรคเป็นไปตามลำดับดังนี้ ตับอักเสบเฉียบพลัน ตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง มะเร็งตับ สาเหตุของโรคตับมีมากมาย เช่น เชื้อโรค ยา แอลกอฮอล์ พันธุกรรม ดังนั้น การตรวจพบโรคและรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้อาการลุกลามและรุนแรงต่อไป

✍ เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ใจ



34. โรคของไต

อวัยวะภายในของร่างกายมีเพียงไตเท่านั้นที่มี 2 ข้าง หากข้างใดข้างหนึ่งผิดปกติ ไตอีกข้างที่เหลือจะต้องทำงานเพิ่มหนักขึ้นเป็น 2 เท่า อาการเฉพาะของโรคไตก็คืออาการบวมและปัสสาวะน้อย หากอาการไม่ชัดเจน สามารถตรวจความผิดปกติได้จากปัสสาวะ



✦ การทำงานของไต

ไตมีหน้าที่กรองเลือด ขับน้ำส่วนเกินและสารพิษ ออกจากร่างกายในรูปของ ปัสสาวะ

✦ ปัสสาวะน้อย เป็นเลือด



เมื่อเป็นหวัดและมีอาการ ดังกล่าวร่วมด้วย อาจเป็น โรคไตอักเสบเฉียบพลัน
หน้า 200

แม้อาการจะไม่ชัดเจน แต่ถ้าตรวจพบ โปรตีนและเม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ อาจเป็นโรคไตอักเสบเรื้อรัง
หน้า 199

✦ อ่อนเพลีย และความดันโลหิตสูง



35. ไฟ

แม้ว่าไฟบนร่างกายจะมีไม่มาก พื้นที่ผิวก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ถ้ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคมะเร็งผิวหนัง ห้ามเกาหรือใช้กรรไกรตัดเล็บตัดออกเป็นอันตราย เพราะจะไปกระตุ้นให้ลุกลามเร็วขึ้น ทางที่ดีควรรีบไปพบแพทย์ดีกว่า

ลักษณะของไฟบนร่างกายที่ต้องสนใจ

✦ ขนาดเปลี่ยนแปลง

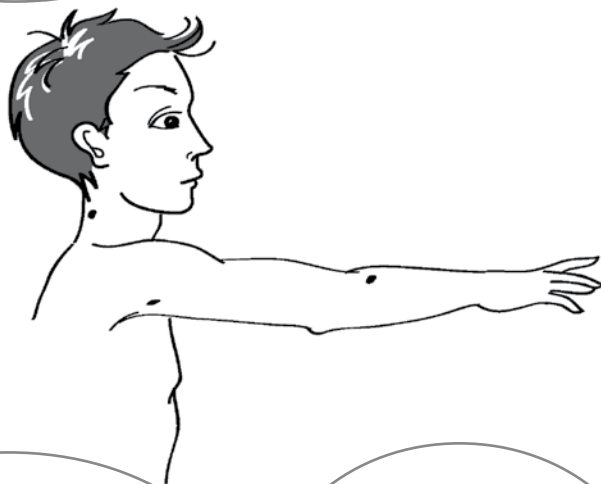


ชั่วระยะเวลาปีเดียวขนาดใหญ่ขึ้น
1-2 เซนติเมตร โปรดระวัง!

✦ สีเปลี่ยนแปลง



เปลี่ยนจากสีจางกลายเป็นเข้ม

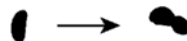


✦ มีเลือดหรือของเหลวเหนียวๆ ออกมา



มีเลือดหรือของเหลวเหนียวๆ ออกมา
จากไฟ ผิวเปื่อยเน่า

✦ รูปร่างเปลี่ยนแปลง



กลายเป็นรูปร่างที่ไม่แน่นอน
แบบพื้นเลื้อย ผิวขรุขระ

36. กดเจ็บบริเวณท้อง

เมื่อไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย ส่วนใหญ่แพทย์จะกดบริเวณท้อง และถามว่ามีอาการเจ็บที่ไหนหรือไม่ เรียกว่า "จุดกดเจ็บ" เมื่อมีอาการปวดท้องต้องสนใจตำแหน่งที่ปวด ปวดแบบใด เกิดขึ้นอย่างไร และมีอาการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น มีไข้และอาเจียน เป็นต้น เพื่อประกอบการวินิจฉัยของแพทย์ที่สะดวกรวดเร็วขึ้น

✎ ชายโครงขวา

เป็นไปได้มากที่ถุงน้ำดีจะอักเสบ ควรดูว่ามีดีซ่านร่วมด้วยหรือไม่ หน้า 159

✎ ใต้ลิ้นปี่

หากอาการจำกัดอยู่เพียงบริเวณนี้ อาจเป็นแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก หน้า 148

✎ ชายโครงซ้าย

อาการปวดเกิดขึ้นหลังจากกินอาหารที่มีไขมันมากหรือดื่มสุรา ดับอ่อนอาจอักเสบ

✎ ท้องน้อยด้านขวา

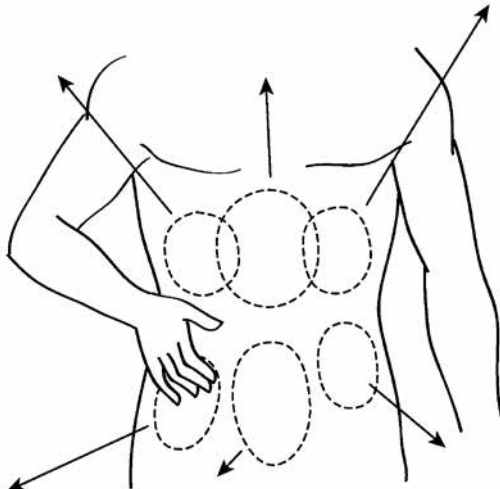
หากเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ บริเวณท้องจะแข็งเกร็งเหมือนกระดาน และอาการปวดมีลักษณะเคลื่อนย้ายตำแหน่ง หน้า 152

✎ กลางท้องน้อย

ในผู้หญิงอาจมีการตั้งครรภ์นอกมดลูก หรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หน้า 203, 221

✎ ท้องน้อยด้านซ้าย

ถ้ามีอาการท้องเสียร่วมด้วย อาจเป็นโรคลำไส้อักเสบหรือมะเร็งลำไส้ตรง หน้า 139, 148



37. รอบเอวขยายใหญ่

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า "เลื้อนเข็มขัดออกไป 1 ช่อง อายุสั้นไป 5 ปี" เพื่อย้ำว่าความอ้วนยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเจ็บป่วย ดังนั้น หากรอบเอวของคุณขยายเพิ่มขึ้นโดยที่น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นด้วยแล้ว โปรดตรวจตราดูด้วยตนเองสักหน่อยว่ามีอาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วยหรือไม่

✎ ขาบวม และลามไปทั่วตัว



ใบหน้าบวมแต่ไม่รุนแรง
ไม่มีไข้ ภาวะการทำงานของ
หัวใจอาจล้มเหลว
หน้า 163

✎ หลอดเลือดดำพองหน้าท้องโป่ง



ถ้ามีน้ำคั่งในช่องท้อง
และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
อย่างรวดเร็ว อาจเป็น
โรคตับแข็ง หน้า 157



✎ ท้องผูกประจำ



มีแก๊สในท้องมากเกินไป อาจเกิดจาก
โรคมะเร็งได้ หน้า 153

✎ ไขมันใต้ผิวหนัง
มากเกินไป

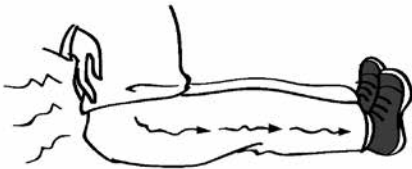


ไขมันใต้ผิวหนังรอบเอวนานหลาย
เซนติเมตร ควรควบคุมอาหารได้แล้ว

38. ปวดเอว

สาเหตุส่วนใหญ่ของอาการปวดเอวมักเกิดจากการทำงานหนักหรือออกกำลังกายมากเกินไป แต่บางครั้งสาเหตุอาจมาจากการเปลี่ยนแปลงของกระดูกสันหลังและโรคของอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งอาการปวดหลังจาก 2 สาเหตุนี้ไม่สามารถรักษาได้ด้วยการนวดหรือการฝังเข็ม

✦ ปวดร้าวตั้งแต่ต้นขาลงมาถึงส้นเท้า



มีอาการขาชาาร่วมด้วย เป็นอาการรากประสาทถูกกดทับ หน้า 215

✦ ยกของหนักผิดวิธี



ปวดเอวอย่างรุนแรงจนไม่สามารถยืดหลังให้ตรงได้ เรียกว่า “เอวออก” หน้า 219



✦ มีไข้ร่วมด้วย



รู้สึกอ่อนเพลีย ใบหน้าบวม อาจเป็นไตอักเสบ หน้า 199-200

✦ คลื่นไส้และเหวือออก



ปวดร้าวลงไปที่ท้องน้อย อาจเป็นนิ่วในท่อไต หน้า 201

✦ ปวดขณะถ่ายปัสสาวะ



บริเวณที่ปวดอยู่ที่ท้องน้อยมากกว่าส่วนเอว อาจเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หน้า 202

39. ถ่ายปัสสาวะผิดปกติ

ปัสสาวะของผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีสีเหลืองอ่อนหรือขาวใส หากสีของปัสสาวะเปลี่ยนไป สามารถบ่งบอกถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นของร่างกายได้ ปกติคนเราจะถ่ายปัสสาวะ 4-5 ครั้งในเวลากลางวัน และ 1 ครั้งในเวลากลางคืน

✦ ปัสสาวะสีน้ำตาลแดง

เป็นเพราะมีเม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ หากไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย อาจเป็นไตอักเสบ
หน้า 126

✦ ปัสสาวะสีเหลืองส้มเข้ม

อาจเกิดจากอากาศร้อนเหงื่อออกมาก

✦ ปัสสาวะสีเหลืองน้ำตาลเข้ม

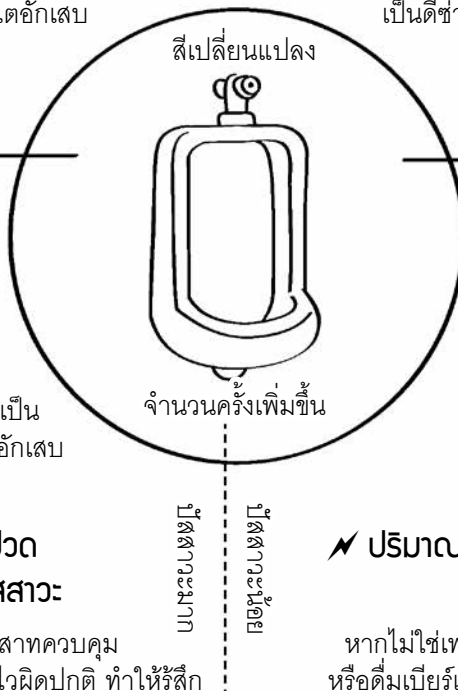
ปัสสาวะมีฟองเป็นสีเหลือง อาจจะเป็นสีเทาขาว อาจเป็นดีซ่าน หน้า 112

✦ ปวดขณะถ่ายปัสสาวะ

ท่อนปัสสาวะอาจอักเสบ แต่ถ้าปวดหลังจากถ่ายปัสสาวะแล้ว อาจเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
หน้า 203

✦ ไม่มีอาการปวดขณะถ่ายปัสสาวะ

เกิดจากระบบประสาทควบคุมกระเพาะปัสสาวะไวผิดปกติ ทำให้รู้สึกว่ายากถ่ายปัสสาวะบ่อย หน้า 202



✦ ปัสสาวะมีน้ำตาล

ถ้ามีน้ำตาลในปัสสาวะ มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูง
หน้า 110

✦ ปริมาณและจำนวนครั้งเปลี่ยนแปลง

หากไม่ใช่เพราะอากาศหนาวหรือดื่มเบียร์แล้ว อาจมีปัญหาเกี่ยวกับไต หน้า 126

✦ ต้องรอหลายวินาทีกว่าจะถ่ายออก

ในผู้ชาย ถ้ามีความรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะแต่ถ่ายไม่ออก เป็นอาการของต่อมลูกหมากโต หน้า 202

40. ถ่ายอุจจาระผิดปกติ

อาหารที่เรากินจะผ่านอวัยวะในการย่อยและดูดซึมมากมาย ก่อนขับถ่ายออกมาทางทวารหนัก รวมเวลาประมาณ 12-24 ชั่วโมง หากเกิดความผิดปกติขึ้นกับอวัยวะของระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ หรือลำไส้ตรงแล้ว ก็ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้การขับถ่ายอุจจาระผิดปกติทั้งสิ้น

✦ อุจจาระสีขาวย

แต่สีของปัสสาวะเข้ม
ควรตรวจดูว่าตาขาวและ
มือเหลืองหรือไม่ หน้า 112

✦ อุจจาระสีดำ

อาจเป็นเพราะกินเนื้อ
สัตว์มากเกินไป หรือ
เป็นแผลในกระเพาะ
อาหาร หน้า 148

✦ อุจจาระมีเลือดปน

หากมีอาการเจ็บที่ทวาร
หนักร่วมด้วย อาจเป็น
ริดสีดวงทวาร หรือลำไส้
ตรงเลือดออก หน้า 154

✦ ท้องผูกเรื้อรัง

ท้องผูกประจำ
ควรดื่มน้ำและกิน
ผักผลไม้ให้มาก
หน้า 153



✦ อุจจาระเหม็นเน่า

ถ่ายอุจจาระบ่อยขึ้น
และมีเลือดปน
ออกมา อาจเป็น
มะเร็งลำไส้ใหญ่
หน้า 139

✦ ท้องผูก

อุจจาระมีเลือดปน

อุจจาระมีกลิ่นเหม็นเน่า อาจเป็นมะเร็ง
ลำไส้ตรง หน้า 139

✦ กลืนอุจจาระ ผิดปกติ

บางครั้งการกินเนื้อสัตว์มากเกินไป
ก็ทำให้อาหารไม่ย่อย และทำให้อุจจาระกลืนเหม็นผิดปกติ หน้า 151

✦ ท้องร่วงเฉียบพลัน

มีอาการปวดท้องและคลื่นไส้ร่วมด้วย
อาจเกิดจากอาหารเป็นพิษ ควรรีบไป
พบแพทย์ทันที หน้า 150

✦ ท้องเสียเรื้อรัง

เกิดจากความเครียด กระวนกระวายใจ
เป็นเหตุให้เกิดลำไส้อักเสบ หน้า 152

41. อวัยวะเพศชายผิดปกติ

เมื่ออยู่ในวัยหนุ่ม ผู้ชายมักให้ความสำคัญกับขนาดและความแข็งแรงของอวัยวะเพศ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ก็หันไปสนใจเรื่องสุขภาพแทน โดยยึดคติที่ว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" อย่างไรก็ตาม ความผิดปกติของอวัยวะเพศชายไม่ได้มีเฉพาะการมีโรคเท่านั้น ยังมีอย่างอื่นอีกมาก จึงไม่ควรประมาท

✧ อัณฑะบวมและเจ็บปวด



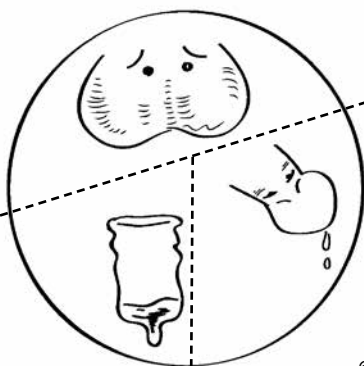
ถุงอัณฑะบวมโตจนขนาดเท่าไข่ไก่ เป็นอาการของลูกอัณฑะและเนื้อเยื่อรอบ ๆ อักเสบ หน้า 205



อาการเจ็บจะยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อซีส่อนอัณฑะขึ้น เป็นอาการของท่อน้ำเชื้อบิด หน้า 206

✧ ถุงอัณฑะบวม

คล้ายพบก้อนแข็ง
ภายในถุง อาจมี
เนื้อออกในลูกอัณฑะ
พบในวัย 20-40 ปี
หน้า 146



✧ ถ่ายปัสสาวะ ลำบาก หยดใส่ขา ตัวอวบ

มีปัสสาวะค้างหลังถ่าย
ซึมเปียกกางเกง
อาจเป็นต่อมลูกหมากโต
หน้า 204

✧ น้ำอสุจิมีเลือดปน

กรณีที่กำลังมีเพศสัมพันธ์ ต้องแน่ใจว่า
ไม่ใช่เลือดประจำเดือนของฝ่ายหญิง
ควรทดสอบด้วยการสวมถุงยางอนามัย
อย่าเพิ่งกังวลใจไปก่อน หน้า 206

ถ้ามีอาการอาหารไม่ย่อย
ปวดเอว ปวดหน่วงบริเวณทวารหนัก
อาจเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก
หน้า 146

42. อวัยวะเพศไม่แข็งตัว

สมรรถภาพทางเพศของผู้ชายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เมื่ออายุมากขึ้นก็ต้องถดถอยบ้างเป็นธรรมดา แต่ผู้ชายอายุ 70 ปีก็ยังสามารถร่วมเพศได้ สาเหตุของอวัยวะเพศไม่แข็งตัวมีหลายปัจจัย นอกจากความอ่อนเพลียของร่างกาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และผลข้างเคียงของยาบางชนิดแล้ว อาจเกิดจากโรคภัยที่แฝงเร้นอยู่ก็ได้

✦ ยาลดความเครียด
ยานอนหลับ ยาลดความดัน
โลหิต



ผลข้างเคียงของยาดังกล่าว
อาจทำให้เกิดอาการอวัยวะ
เพศไม่แข็งตัวได้
หน้า 208

✦ การงานเคร่งเครียด เหนื่อย
- กังวลและใจ



วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือ
การพักผ่อนทั้งร่างกาย
และจิตใจ หน้า 208

✦ โรคเบาหวาน

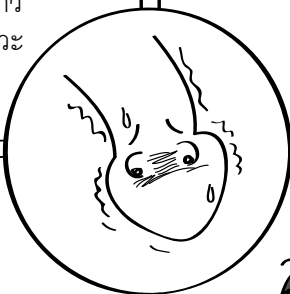


โรคเบาหวานทำให้ปลายประสาท
เฉื่อยชา หน้า 210

✦ สิงห์อมควัน



สารนิโคตินในบุหรี่คือสาเหตุสำคัญที่
ทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัว หน้า 208



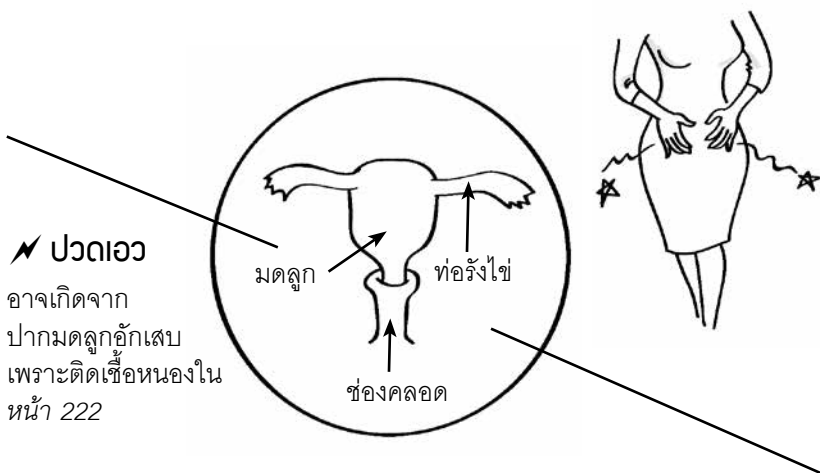
43. มดลูกผิดปกติ

การที่จะทราบถึงความผิดปกติของโรคสตรีโดยเฉพาะได้นั้น ก่อนอื่นต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติของประจำเดือน อาการตกขาว หรืออาการเลือดออกทางช่องคลอดเสียก่อน โดยเปรียบเทียบกับเวลาปกติของแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ เพราะเรื่องแบบนี้ไม่มีมาตรฐานที่ตายตัว

✎ ประจำเดือนออกมาเป็นก้อนเลือด ✎ ปวดท้องอย่างรุนแรง

อาการปวดท้องไม่มาก แต่เนื่องจากเสียเลือดมากจะทำให้โลหิตจางได้ อาจเป็นเนื้องอกในมดลูกซึ่งสามารถคลำพบได้ หน้า 221

ประจำเดือนมาช้ากว่ากำหนดหรือไม่มาเลย อาจเป็นเพราะเยื่อบุโพรงมดลูกอักเสบก็ได้ หน้า 222



✎ ปวดแฉะ

อาจเกิดจากปากมดลูกอักเสบ เพราะติดเชื้อหนองใน หน้า 222

✎ มีเลือดออกขณะร่วมเพศ

มีช่องเหลวที่ขับออกมาทางช่องคลอดมากขึ้น มักเกิดจากการเน่าเปื่อยภายในโพรงมดลูก เนื่องจากปากมดลูกบางลง ทำให้ติดเชื้อง่าย อาการเริ่มแรกอาจจะยังไม่มีเลือดออก แต่ก็ไม่ควรละเลยหรือมองข้าม หน้า 223



44. ขาบวม

หากการทำงานในระหว่างวันของคุณต้องยืนเป็นเวลานาน แล้วตอนเย็นหลังเลิกงานพบว่าขาบวมกดบวมก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเกิดจากเลือดคั่งที่ขาเท่านั้น แต่ถ้าพบว่าตอนเช้าหลังตื่นนอนขายังบวมอยู่ ต้องระวังให้ดี

✦ ขาบวมตึงแต่ได้เขาลงไป



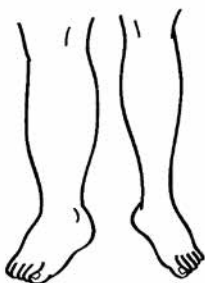
อาการบวมเช่นนี้มักเกิดจากปัญหาการทำงานของหัวใจไม่ดี หน้า 163-164

✦ หลังเท้าบวมดูม



การไหลเวียนเลือดที่ขาไม่ดี มักเกิดจากหลอดเลือดแข็ง หน้า 167

✦ ขาบวมข้างเดียว



เกิดจากเลือดดำไหลเวียนไม่สะดวก หน้า 170

✦ ใบหน้าและเปลือกตาบวม



รู้สึกอ่อนเพลียไปหมด อาจเป็นโรคไต
อีกเสบเจ็บพลงนหรือเรื้อรัง
หน้า 199-200

ตอนที่ 3

โรคที่ควรรู้จัก



ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ได้ค้นพบโรคมามากมายนับพันโรค แต่โรคที่พบบ่อยๆ นั้นมีไม่มากนัก ทุกคนควรจะเฝ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเหล่านี้ไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่ตัวเองเจ็บป่วยอยู่ เมื่อมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ย่อมสามารถตรวจพบโรคได้แต่เนิ่นๆ การรักษาก็จะง่ายขึ้น

มะเร็งกระเพาะอาหาร

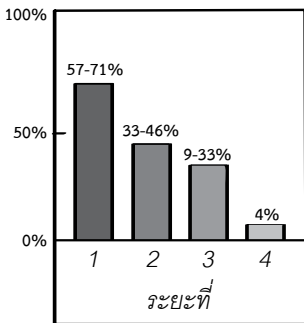
- **อาการ** อาการเริ่มแรกของโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร คือ อาการปวดท้อง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร แสบร้อนท้อง คลื่นไส้ แต่อาการเหล่านี้มักถูกมองข้ามไปว่าเป็นความเจ็บปวดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น โรคมะเร็งเกิดได้กับทุกส่วนของกระเพาะอาหาร หากเกิดขึ้นที่บริเวณปากกระเพาะ (cardia)

ปากกระเพาะอาหาร (cardia)



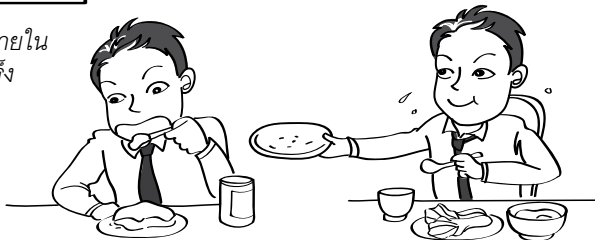
หูรูด (pyloric)

อาจทำให้กลืนอาหารลำบาก ถ้าเกิดที่หูรูดกระเพาะส่วนปลาย (pyloric) จะมีอาการท้องอืด อาเจียนหลังกินอาหาร



อัตราการอยู่รอดภายใน 5 ปีของผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหารแต่ละระยะ

- **การวินิจฉัยโรค** วิธีการตรวจเพื่อวินิจฉัยโรคที่ใช้บ่อยในปัจจุบันคือการเอกซเรย์และการส่องกล้องกระเพาะอาหารโดยตรง หากพบร่องรอยที่สงสัยก็สามารถตัดชิ้นเนื้อออกมาตรวจในขั้นตอนต่อไป



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของดอง

- **การป้องกัน** มะเร็งกระเพาะอาหารพบมากในคนเอเชีย ทั้งนี้ มีส่วนสัมพันธ์กับอาหารและสิ่งแวดล้อม จึงควรระมัดระวังปัจจัยเสี่ยงดังภาพประกอบ ผู้ที่ไม่ชอบกินผักผลไม้จึงต้องระวังให้ดี

มะเร็งลำไส้ตรง

- **อาการ** พบมากในช่วงอายุ 50-60 ปี อาการที่พบบ่อยมากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ คือ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ในระยะมะเร็งลุกลาม อุจจาระจะเป็นมูกเลือดที่มีกลิ่นเหม็นเน่ามาก ผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่จะมีอาการคล้ายคลึงกัน มักจะมีอาการปวดเสียดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลวสลับท้องผูกบ่อยๆ เซลล์มะเร็งที่ลำไส้ตรงสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ ผ่านระบบน้ำเหลืองและระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้เกิดมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง ตับ ปอด เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค** 70-80 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ป่วยคลำพบบก้อนมะเร็งด้วยการตรวจทางทวารหนัก ถ้าหากใช้กล้องส่องตรวจ จะวินิจฉัยได้ถึง 100 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ส่วนการวินิจฉัยมะเร็งลำไส้ใหญ่ต้องสวนสารแบเรียมและใช้การเอกซเรย์ช่วยตรวจ ส่วนการใช้นิวตตรองทางทวารหนักเป็นการตรวจที่สำคัญสำหรับโรคมะเร็งลำไส้ตรง แต่แพทย์บางคนละเลยวิธีการตรวจอย่างง่าย ๆ นี้ไปทำให้วินิจฉัยผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ด้วยอาการถ่ายอุจจาระเป็นเลือดผิดพลาดกลายเป็นโรคริดสีดวงทวารหนักไปเสียมากถึง 20-30 เปอร์เซ็นต์

- **การป้องกัน** อุปนิสัยการบริโภคที่มีแนวโน้มแปรเปลี่ยนไปเป็นแบบชาวตะวันตกมากขึ้น ทำให้อัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ตรงของคนเอเชียเพิ่มสูงขึ้น การป้องกันที่สำคัญคือกินอาหารที่มีกากใยเช่นผักผลไม้ให้มากขึ้น

ควรกินข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้
และสาหร่ายทะเลบ้าง



มะเร็งหลอดอาหาร

- **อาการ** อาการที่พบบ่อย คือ แสบร้อนอก จุกแน่น และเจ็บปวดขณะกลืนอาหาร รู้สึกเหมือนลิ่มคอติดตัน ต่อมาจะมีอาการกลืนอาหารลำบากโดยเฉพาะอาหารแข็ง กินได้เพียงอาหารเหลวหรือน้ำเท่านั้น น้ำหนักตัวลดลง ร่างกายผ่ายผอมอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังมีอาการปวดหลังและคลื่นไส้ง่ายเมื่อมะเร็งแพร่กระจายไปยังหลอดเลือดบริเวณหลอดลมและอวัยวะใกล้เคียงจะมีอาการกลืนน้ำและอาหารไม่ได้ สำลักอาหาร หรืออาเจียนเป็นเลือด

- **การวินิจฉัยโรค** ทำได้หลายวิธี เช่น การเอกซเรย์ด้วยการกลืนสารแบเรียม การส่องกล้องตรวจหลอดอาหารโดยตรง ซึ่งปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างมาก ทำให้วินิจฉัยได้อย่างแม่นยำและลดความทรมานของผู้ป่วยขณะตรวจได้มาก

- **การป้องกัน** สาเหตุของการเป็นมะเร็งหลอดอาหารยังไม่ทราบแน่ชัด แต่จากการค้นคว้าพบว่าผู้ที่ดื่มสุรามาก สูบบุหรี่จัด ผู้ที่นิยมบริโภคอาหารร้อนจัด เปรี้ยวจัด และอาหารลักษณะแข็งจะมีโอกาสเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้มากกว่า ผู้ป่วยมักมีอายุประมาณ 60–70 ปี สัดส่วนชายหญิงประมาณ 3 : 1

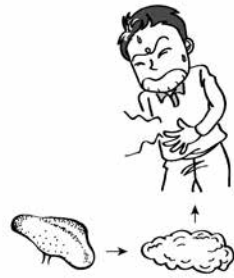


บุหรี่ยี่ สุรา อาหารร้อนจัด
ล้วนไม่ดี

มะเร็งตับ

- **อาการ** โรคมะเร็งตับพบมากเป็นอันดับ 1 ของชายไทย มักเกิดควบคู่ไปกับโรคตับแข็ง โรคจะเริ่มชัดเจนขึ้นด้วยอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ร่างกายผอมลง ในระยะนี้จะจำแนกกับอาการของโรคอื่นๆ ได้ยาก ต่อเมื่อโรครุนแรงขึ้นจะมีอาการเจ็บบริเวณใต้ชายโครงขวา คลำพบตับโต ผิวขรุขระ เนื้อตับแข็งเหมือนหิน ประกอบกับมีไข้ ตัวเหลืองตาเหลือง ผอมลงแบบทอมน้ำ แสดงว่าเซลล์มะเร็งได้แพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นในร่างกายแล้ว

- **การวินิจฉัยโรค** ตรวจร่างกายด้วยการอัลตราซาวด์ การเอกซเรย์ การเจาะชิ้นเนื้อตับ เพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้ ยังมีการเจาะเลือดตรวจหาโปรตีนแอลฟาฟีโทโปรตีน (AFP) ในระยะเริ่มแรกอีกด้วย



10-20% ของผู้ป่วยโรคตับอักเสบเรื้อรังจะเป็นโรคมะเร็งและ 1 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคตับแข็งจะเป็นมะเร็งตับ

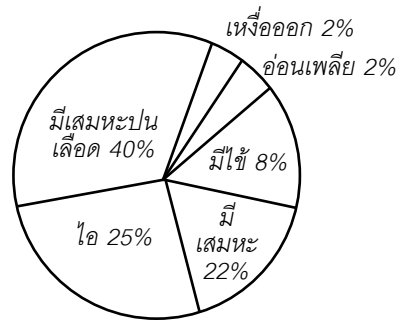
- **การป้องกัน** ในจำนวนผู้ที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับพบว่า 50-80 เปอร์เซ็นต์มีโรคตับแข็งร่วมด้วย และในผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากโรคตับแข็งพบว่ามะเร็งของตับอยู่ถึง 1 ใน 3 จนอาจกล่าวได้ว่าโรคตับแข็งก็คือโรคมะเร็งตับ สาเหตุของโรคตับแข็งที่สำคัญ ได้แก่ โรคตับอักเสบเรื้อรังและพิษจากแอลกอฮอล์



ผู้ป่วยโรคตับอักเสบเรื้อรังและตับแข็งควรตรวจร่างกายอย่างน้อยทุกครึ่งปี

มะเร็งปอด

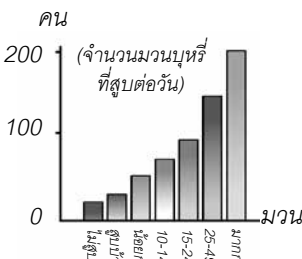
- **อาการ** ในขณะที่อัตราการเกิดโรค มะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งปากมดลูกค่อยๆ ลดลง แต่อัตราผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งปอดนับวันกลับจะมากขึ้น ปัจจัยสำคัญส่วนหนึ่งมาจากพิษของควันบุหรี่และมลภาวะในอากาศนั่นเอง อาการระยะแรกของมะเร็งปอด คือ ไอ มีเสมหะปนเลือด บางรายเสียงแหบ เจ็บหน้าอก



อาการระยะแรกของโรคมะเร็งปอด

ต่อมาจะมีอาการของปอดอักเสบแทรก การใช้ยาปฏิชีวนะช่วยบรรเทาอาการได้ชั่วคราวและกลับเป็นซ้ำอีก ดังนั้น ในผู้ป่วยวัยกลางคนที่ปอดอักเสบเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุหรือไอมีเสมหะปนเลือดไม่ยอมหายติดต่อกันนานกว่า 2 สัปดาห์อย่านิ่งนอนใจ ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินหายใจเพื่อตรวจให้ละเอียดต่อไป

- **การวินิจฉัยโรค** หากผลเอกซเรย์พบมีก้อนเนื้อผิดปกติที่ปอด ควรตรวจขั้นต่อไปด้วยการส่องกล้องดูหลอดลมและหลอดลมฝอย และเก็บเสมหะเพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็งต่อไป



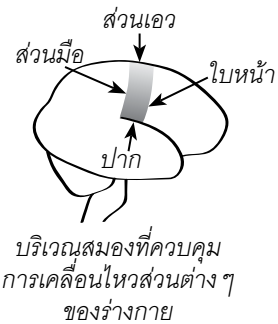
กราฟแสดงจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตจากมะเร็งปอด (อัตราต่อ 100,000 คน)

- **การป้องกัน** ผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 30-50 มวน ควรตระหนักว่ามีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้อื่น นอกจากนี้ ผู้คนรอบข้างคุณก็พลอยได้รับพิษภัยจากบุหรี่ไปด้วย เช่น หากคุณไปอยู่ใกล้กับคนที่สูบบุหรี่จำนวน 10 มวน ก็เท่ากับว่าคุณสูบบุหรี่ 2 มวนเลยทีเดียว นับเป็นการทำร้ายสุขภาพของผู้อื่นไปด้วย ดังนั้น จึงควรเคารพสิทธิของผู้อื่นด้วยการสูบบุหรี่ในสถานที่ที่กำหนดให้ไว้เท่านั้น

เนื้องอกในสมอง

- **อาการ** พบได้ในทุกวัย ผู้ป่วยจะมีอาการปวดศีรษะ อาเจียน หลังอาเจียน อาการปวดศีรษะจะทุเลาลง อาการคลื่นไส้น่ามาก่อนแต่ไม่อาเจียน มักเป็นเวลาเช้าหลังตื่นนอน เมื่อเนื้องอกมีขนาดใหญ่ขึ้นจนไปกดทับเนื้อสมองที่ควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนไหน ส่วนนั้นก็จะแสดงอาการออกมา เช่น หากกดทับประสาทการมองเห็น ผู้ป่วยจะมีอาการมองเห็นภาพซ้อน จอภาพแคบลง หรือกระตุกตาบอด หากกดทับสมองส่วนควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนไหน ส่วนนั้นจะเป็นอัมพาต เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค** อาศัยการตรวจของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง นอกจากนี้ ยังมี การตรวจพิเศษ เช่น การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง การฉีดสีทึบแสงเอกซเรย์หลอดเลือดสมองเพื่อถ่ายภาพ เป็นต้น



มะเร็งลิ้น

- **อาการ** มะเร็งลิ้นพบได้บ่อยที่สุดในบรรดามะเร็งช่องปากทั้งหลาย พบมากในชายวัย 50-60 ปี ตำแหน่งที่พบคือด้านข้างของโคนลิ้น เกิดจากแผลเรื้อรังไม่ยอมหาย อาจเนื่องจากการเสียดสีกับฟันปลอมหรือปลายแหลมของฟันที่ผู้ ลิ้นจะบวม เป็นแผลซ้ำซาก ต่อมาเคลื่อนไหวไม่คล่อง และมีอาการเจ็บปวด ก่อนมะเร็งจะมีขนาดใหญ่มากขึ้นจนเคี้ยวและกลืนอาหารลำบาก แผลมีเลือดออกและมีกลิ่นเหม็น อ้าปากลำบาก

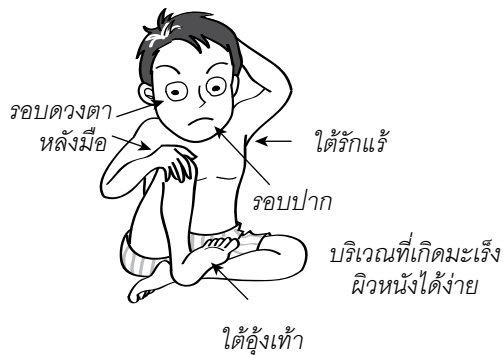
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** จำเป็นต้องตัดชิ้นเนื้อเพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็ง จะช่วยให้วินิจฉัยได้แน่นอน การรักษาที่สำคัญคือการฉายรังสีรักษา บางครั้งอาจใช้การผ่าตัดช่วยบ้าง แต่มะเร็งลิ้นจะแพร่กระจายเข้าสู่ต่อมน้ำเหลืองได้ง่ายมาก

มะเร็งผิวหนัง

- **อาการ** ผิวหนังจะเป็นแผลลักษณะเรื้อรังหรือเป็นก้อนเนื้อผิวขรุขระรูปร่างคล้ายดอกกะหล่ำ มีเลือดหรือของเหลวเหนียวๆ ที่มักกลิ่นเหม็นออกมา โดยเฉพาะมะเร็งผิวหนังชนิดไฟลิดำต้องระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรใช้เล็บแกะเกาหรือตัดออก เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้มะเร็งแพร่กระจายรวดเร็วขึ้น

- **การวินิจฉัยโรค** ควร

ไปพบแพทย์ซึ่งต้องตัดเอา
ผิวหนังบริเวณนั้นไปตรวจ
ดูเซลล์มะเร็ง



มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

- **อาการ** ทั่วร่างกายคนเรามีต่อมน้ำเหลืองกระจายอยู่มากมาย เช่น ที่คอ ใต้รักแร้ ขาหนีบ เป็นต้น ตำแหน่งที่พบมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมากที่สุดคือที่คอ อาการของมะเร็งต่อมน้ำเหลืองคือค้ำบกก้อนต่อมน้ำเหลืองที่โตรูปร่างต่างๆ มักมีใช้ดำ เหงื่อออก น้ำหนักตัวลด ค้นตามผิวหนัง อาจค้ำบกก้อนในท้อง มีอาการปวดเสียดท้อง ดีซ่าน ซึ่งแสดงว่ามะเร็งได้แพร่กระจายไปทั่วตัวแล้ว

- **การวินิจฉัยโรค** หากค้ำบกว่าต่อมน้ำเหลืองโต ไม่มีอาการเจ็บ ไม่มีไข้ กินยาปฏิชีวนะแล้วแต่ไม่ยุบลง อย่าประมาท ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ใจ



มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

- **อาการ** ผู้ป่วยถ่ายปัสสาวะเป็นเลือดโดยไม่ทราบสาเหตุ อาการอาจเป็นอยู่นานหลายวันจนถึง 1-2 สัปดาห์ หลังจากนั้นสีของปัสสาวะจะกลับมาปกติ เวียนสลับกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เมื่อก่อนมะเร็งมีขนาดใหญ่ขึ้นจนอุดตันปากท่อปัสสาวะ จะมีการถ่ายปัสสาวะลำบากหรือปัสสาวะไม่ออก ปวดเบ่งขณะถ่าย
- **การวินิจฉัยโรค** ก่อนอื่นต้องตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่าปัสสาวะเป็นเลือดจริงหรือไม่ จากนั้นจึงตรวจขั้นต่อไปด้วยการเอกซเรย์หรือส่องกล้องดูภายในกระเพาะปัสสาวะ แล้วตัดชิ้นเนื้อตรวจหาเซลล์มะเร็ง เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเป็นเลือดหรืออาการคล้ายกระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย ๆ ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเสียแต่เนิ่น ๆ

มะเร็งไต

- **อาการ** อาการเริ่มแรก ได้แก่ ถ่ายปัสสาวะเป็นเลือดเนื่องจากเซลล์มะเร็งลูกกลมทำลายผนังหลอดเลือด ทำให้มีเลือดไหลปะปนออกมากับปัสสาวะ สำหรับมะเร็งไตจะแสดงอาการอื่นก็ต่อเมื่อมะเร็งได้แพร่กระจายไปมากแล้ว เช่น อาการเจ็บปวดบั้นเอว ไตมีขนาดใหญ่ขึ้นผิดปกติ จึงอาจกล่าวได้ว่าอาการที่สังเกตได้ในระยะแรกของมะเร็งไตก็คือปัสสาวะเป็นเลือด
- **การวินิจฉัยโรค** ในระยะแรกการเอกซเรย์ธรรมดาไม่สามารถวินิจฉัยโรคมะเร็งไต อาจต้องอาศัยการฉีดสีเข้าหลอดเลือดแดง เอกซเรย์พิเศษเพื่อดูไต หรือเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ ไตเป็นอวัยวะที่มีหลอดเลือดมาเลี้ยงเป็นจำนวนมาก เมื่อมีปัญหาเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดอาการปัสสาวะเป็นเลือดได้เช่นกัน ดังนั้นไม่ควรเหมารวมว่าต้องเป็นมะเร็งเสมอไป ทางที่ดีควรไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการ จะปลอดภัยและสบายใจกว่า

มะเร็งต่อมลูกหมาก

- **อาการ** ต่อมลูกหมากอยู่บริเวณรอบท่อปัสสาวะติดกับกระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่ผลิตของเหลวซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำอสุจิ อาการเริ่มแรกของมะเร็งต่อมลูกหมากที่ยังไม่ลุกลามเข้าไปถึงผนังด้านในของต่อมมักไม่ปรากฏอาการผิดปกติใดๆ แต่เมื่อมะเร็งแพร่กระจายไปยังเนื้อเยื่อใกล้เคียงรอบต่อมลูกหมากแล้ว อาการจะแสดงออกมา เช่น ปวดหน่วงรอบทวารหนักและโคนอวัยวะเพศ ถ่ายปัสสาวะลำบาก ปวดเอวหรือปวดเส้นประสาทก้นกบ เป็นต้น
- **การวินิจฉัยโรค** ชายสูงอายุที่มีอาการถ่ายปัสสาวะลำบาก ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจด้วยการใช้นิ้วคลำทางทวารหนัก จะทำให้คลำพบต่อมลูกหมากที่โต ผิวนุ่มเรียบ เนื้อแข็ง หากสงสัยว่าเป็นมะเร็งก็อาจตรวจระดับสาร PSA ในเลือดและส่งชิ้นเนื้อเพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็งต่อไป

มะเร็งอัณฑะ

- **อาการ** มะเร็งอัณฑะแตกต่างจากมะเร็งชนิดอื่น มักพบในชายวัยเจริญพันธุ์ ช่วงอายุ 20-40 ปี รองลงมาคือวัยเด็ก แต่พบน้อยในชายสูงอายุ 10 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยมะเร็งอัณฑะพบว่า มีลูกอัณฑะที่ไม่เคลื่อนลงมาอยู่ในถุงตั้งแต่กำเนิด อาการที่พบคืออัณฑะบวมโต คลำพบก้อนแข็ง ไม่เจ็บ ไม่มีไข้ บางครั้งมีน้ำคั่งที่ถุงอัณฑะ
- **การป้องกัน** ทางที่ดีควรตรวจดูด้วยตนเองเป็นระยะๆ หากพบสิ่งผิดปกติ ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย อย่าอายหรือรอจนกระทั่งก้อนมะเร็งโต เพราะอาจจะสายเกินเยียวยา

มะเร็งเต้านม

- **อาการ** พบมากในสตรีวัย 40 ปีขึ้นไป เป็นโสด หรือสมรสแล้วแต่ไม่มีบุตร หรือมีบุตรแต่ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมมารดา ผู้ป่วยมักมาพบแพทย์หลังคลำพบก้อนที่เต้านม ซึ่งอาจพบด้วยตนเองหรือคนใกล้ชิด มะเร็งเต้านมจะมีลักษณะเนื้อแข็ง ผิวขรุขระ รูปร่างไม่แน่นอน ผิวหนังมีรอยบุ๋มคล้ายผิวส้ม บางครั้งจะมีช่องไหลปนเลือดออกมาจากหัวนมหรือแผลที่ก้อนมะเร็ง
- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** เต้านมเป็นอวัยวะที่อยู่ภายนอกร่างกาย ควรตรวจดูด้วยตนเองเป็นประจำ จะช่วยให้พบความผิดปกติได้แต่เนิ่นๆ หากสงสัยควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ชัดด้วยการเอกซเรย์เต้านมเป็นพิเศษ (แมมโมแกรม) การตรวจด้วยคลื่นความถี่สูง สำหรับการตัดสินใจเนื้อตรวจหาเซลล์มะเร็งเต้านมนั้น ถ้าพบและรักษาตั้งแต่แรก อัตราการรอดชีวิตย่อมมีมาก

มะเร็งปากมดลูก

- **อาการ** อาการเริ่มแรกที่พบ คือ มีเลือดออกทางช่องคลอดหลังร่วมเพศ หรือตกขาวมีกลิ่นเหม็นมากผิดปกติ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักคิดว่าเกิดจากความผิดปกติของประจำเดือน จึงละเลยไม่ไปพบแพทย์แต่แรก
- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** สตรีอายุ 30 ปีขึ้นไปที่สมรสแล้วควรได้รับการตรวจหาเซลล์มะเร็งเป็นประจำปีละครั้ง ซึ่งปัจจุบันสามารถตรวจได้ตามโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลทั่วไป วิธีการไม่ยุ่งยาก แพทย์จะขูดเอาเซลล์ที่ปากมดลูกและผนังช่องคลอดไปย้อมสี ตรวจหาเซลล์มะเร็ง



สตรีมีโอกาasเป็นมะเร็งปากมดลูกมากขึ้นเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับบุรุษที่หนึ่งห่มปลายอวัยวะเพศไม่เปิด

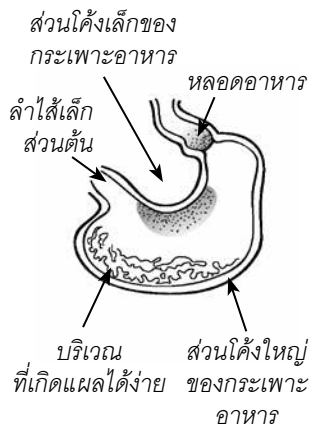
แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น

• **อาการ** แผลในกระเพาะอาหารและแผลในลำไส้เล็กส่วนต้นคล้ายคลึงกันมากและเกิดขึ้นได้พร้อมกัน เรียกว่า "โรคกระเพาะอาหาร" อาการสำคัญที่พบบ่อยคือปวดท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ ลักษณะการปวดอาจเป็นแบบแสบร้อน ปวดเสียด หรือจุกแน่น บางที่มีคลื่นไส้ร่วมด้วย อาการปวดท้องจะมีความสัมพันธ์กับการกินอาหาร คือปวดขณะท้องว่างหรือหิว แต่เมื่อกินอาหารแล้วอาการปวดจะทุเลาลง ส่วนความอยากอาหารมักไม่เปลี่ยนแปลง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นได้ตั้งแต่เพียงเล็กน้อยจนลึกมากกระทั่งทะลุ ทำให้มีเลือดปนออกมาในอุจจาระ ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระเป็นสีดำคล้ายเฉาก๊วย ถ้าปริมาณเลือดออกมากอาจอาเจียนเป็นเลือดได้

• **การวินิจฉัยโรค** การเอกซเรย์ กลืนแป้งแบเรียม หรือตรวจด้วยกล้องส่องภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ จะทำให้มองเห็นแผลได้

• **การป้องกัน-การรักษา** ในภาวะปกติผนังของกระเพาะอาหารและลำไส้ด้านในมีชั้นเยื่อเมือกบุอยู่เพื่อป้องกันกรดในกระเพาะอาหารซึ่งมีฤทธิ์ย่อยโปรตีน ถ้ามีปริมาณกรดมากเกินไป

หรือความแข็งแรงของชั้นเยื่อเมือกลดลงจากสาเหตุบางอย่าง เช่น การดื่มสุรา การกินอาหารรสจัด ความเครียด ร่างกายอ่อนล้า เป็นต้น ผนังของกระเพาะอาหารและลำไส้จะถูกกรดทำลายกลายเป็นแผลขึ้น การป้องกันที่สำคัญคือ หลีกเลี่ยงปัจจัยข้างต้น กินอาหารให้เป็นเวลา คือเมื่อถึงเวลาอาหารหรือหิวก็ควรกิน กินอาหารที่ถูกสุขอนามัย การรักษาที่สำคัญคือยาและการแก้ไขอุปนิสัยการกินอาหารให้ถูกต้อง ถ้ามีอาการรุนแรงอาจต้องผ่าตัด



กระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน

- **อาการ** จะมีอาการปวดแสบร้อนบริเวณใต้ลิ้นปี่ คลื่นไส้ อาเจียน โดยเฉพาะเมื่อกินอาหารเข้าไปจะปวดมากขึ้น อาการจะเป็นติดต่อกันหลายวัน ถ้าอาการอักเสบลามไปที่ลำไส้ จะทำให้ท้องเสีย ปวดท้องอย่างรุนแรง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารที่ระคายเคืองต่อเยื่อบุภายในระบบทางเดินอาหารหรือการดื่มสุรามากเกินไป

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** อาศัยการซักประวัติและตรวจร่างกายโดยแพทย์ ผู้ป่วยอาจนำเศษอาหารที่อาเจียนและอุจจาระไปให้แพทย์ดูเพื่อตรวจทางห้องปฏิบัติการด้วย ควรกินอาหารให้ตรงเวลา หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา อาหารรสจัด อาหารแข็ง หากต้องว่างเป็นเวลานาน เมื่อต่อไปควรกินอาหารอ่อนที่ย่อยง่ายแทน



พอกินอาหารเข้าไปจะ
คลื่นไส้และอาเจียนทันที

กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง

- **อาการ** คนส่วนใหญ่มักเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรังแฝงอยู่ทั่วไป อาการเริ่มแรกของโรคนี้ คือ คลื่นไส้ง่าย โดยเฉพาะขณะแปร่งฟันในตอนเช้า หรือเมื่อสูบบุหรี่หลังตื่นนอน ปวดแน่นท้อง ท้องอืด แสบร้อนท้องส่วนบน

- **การวินิจฉัยโรค** ทำโดยการเอกซเรย์ การส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหารโดยตรง และการตัดเนื้อเยื่อกระเพาะอาหารไปตรวจ

- **การป้องกัน** หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและระคายเคืองต่อผนังกระเพาะอาหาร งดสูบบุหรี่ และดื่มสุรา หากจำเป็นต้องดื่มสุรา ควรผสมให้เจือจางลง กินอาหารแต่พออิ่ม ไม่มากเกินไป ผู้สูงอายุควรกินอาหารอ่อนย่อยง่าย



งดสุราและบุหรี่

หลอดอาหารอักเสบ

- **อาการ** แสบร้อนกลางหน้าอก หากอักเสบรุนแรงจะมีอาการปวดร่วมด้วย โดยเฉพาะขณะกลืนอาหาร กลืนอาหารลำบาก และอาจอาเจียนเป็นเลือด สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการดื่มกระเพาะอาหารไหลย้อนเข้าไปในหลอดอาหาร ทำให้เกิดการอักเสบขึ้น ในคนอ้วนวัยกลางคนจะเกิดได้ง่าย เนื่องจากผนังหน้าท้องสะสมไขมันไว้มาก จึงเบียดดันกระเพาะอาหารขึ้นไปในช่องอก และในผู้สูงอายุที่หลังงอเป็นประจำก็เกิดโรคนี้ได้ง่ายเช่นกัน

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** อาศัยการส่องกล้องตรวจหลอดอาหารโดยตรงหรือการเอกซเรย์ ผูกอิริยาบถการนั่งให้หลังตรงอยู่เสมอ นอนหนุนหมอนสูงสักหน่อยจะช่วยป้องกันอาการกรดไหลย้อนได้บ้าง



นอนยกศีรษะ
และลำตัวท่อนบนสูง

อาหารเป็นพิษ

- **อาการ** คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย และมีไข้ มักพบในฤดูร้อน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่กินเข้าไปนั่นเอง อาการของโรคจะปรากฏหลังจากกินอาหารเข้าไป 12-36 ชั่วโมง

- **การวินิจฉัยโรค** อาศัยประวัติและการตรวจร่างกาย ประกอบกับการตรวจเศษอาหารที่เหลือหรืออุจจาระของผู้ป่วย

- **การป้องกัน** กินอาหารที่สดสะอาด ประูณเสริมใหม่ๆ หลีกเลียงการกินอาหารดิบ โดยเฉพาะในช่วงที่มีการระบาดของโรค เช่น ในฤดูร้อน



หากเพิ่งกินอาหารที่เป็นพิษเข้าไป การล้างคอให้ อาเจียนจะช่วยได้

หลอดอาหารโป่งพอง

- **อาการ** ปกติหลอดอาหารจะบีบตัวเพื่อไล่อาหารลงไปสู่กระเพาะอาหารเป็นจังหวะ และมีทิศทางที่แน่นอน ทำให้อาหารไม่ไหลย้อนกลับไปทางปาก แม้จะห้อยศีรษะลงก็ตาม แต่ในผู้ป่วยโรคนี้การทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหลอดอาหารผิดปกติ ไม่ประสานกัน ทำให้ไม่สามารถบีบไล่อาหารลงไปสู่กระเพาะอาหารได้ และเกิดการโป่งพองของหลอดอาหารขึ้น กลืนลำบากทั้งของแข็งและของเหลว แน่นอึดอัดบริเวณทรวงอก มีกลืนปาก น้ำหนักตัวลด

- **การวินิจฉัยโรค** ทำได้หลายทาง เช่น การเอกซเรย์ การส่องกล้องตรวจโดยตรง การวัดความดันภายในหลอดอาหาร แต่วิธีที่นิยมใช้คือการเอกซเรย์ซึ่งต้องแยกอาการกับโรคมะเร็งให้ดี

อาหารไม่ย่อย

- **อาการ** อาการสำคัญคือ ท้องเสีย บางครั้งถ่ายเหลวหรือเป็นน้ำ อุจจาระสีจางกว่าปกติ กลิ่นเหม็นเน่า บูดเปรี้ยว นอกจากนี้ บางคนอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย อาการอาหารไม่ย่อยพบมากในผู้ชาย เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ดื่มสุราเป็นประจำ กินอาหารมากเกินไป ร่างกายอ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด การติดเชื้อในร่างกาย หรือการแพ้อาหารบางชนิด

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** อาศัยเพียงการซักประวัติและตรวจร่างกาย แพทย์ก็สามารถวินิจฉัยโรคได้แล้ว การรักษาที่สำคัญคืออย่า สำหรับในรายที่สูญเสียน้ำและเกลือแร่ไปมากจากอาการท้องเสียและอาเจียน แพทย์จะให้น้ำและเกลือแร่ทดแทนด้วยการกินหรือการฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ

ลำไส้ใหญ่อักเสบ

- **อาการ** พบมากในชาวยุโรปและอเมริกัน ผู้ป่วยจะมีแผลกระจายอยู่บนเยื่อผนังลำไส้ใหญ่ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกเลือดปน บางครั้งอาจมีหนองปนออกมาด้วย นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังมีไข้ ปวดท้อง ลำไส้บีบตัวดังโครกคราก เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง อาการจะเป็นๆ หายๆ เป็นช่วงๆ เป็นเวลาหลายปีติดต่อกัน
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุของโรคแน่ชัด อาจเกิดจากการติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ พันธุกรรม หรือการทำงานของระบบประสาทผิดปกติ จึงรักษาค่อนข้างยาก ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ

ไส้ติ่งอักเสบ

- **อาการ** 2 ใน 3 ของผู้ป่วยมีอาการปวดท้องด้านบนและรอบๆ สะดือ ต่อมาย้ายตำแหน่งมาที่ท้องน้อยด้านขวา แต่ผู้ป่วยอีก 1 ใน 3 ตอนเริ่มแรกจะปวดท้องบริเวณไส้ติ่งทันที นอกจากนี้ ยังมีอาการคลื่นไส้ มีไข้ กดเจ็บบริเวณท้องร่วมด้วย โรคไส้ติ่งอักเสบบางครั้งไม่มีอาการตายตัว ทำให้การวินิจฉัยลำบากและผิดพลาดกลายเป็นกระเพาะอาหารอักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบหรืออื่นๆ ไปได้
- **การวินิจฉัยโรค** ถ้ามีอาการปวดท้องน้อยซีกขวา มีไข้ คลื่นไส้ ควรรีบไปพบแพทย์เฉพาะทาง ซึ่งอาจจะต้องผ่าตัดทันที เพราะการปล่อยทิ้งไว้จะทำให้การอักเสบลุกลามจนทำให้ไส้ติ่งแตก หรือทำให้เกิดเยื่อช่องท้องอักเสบตามมาได้

ท้องผูกเรื้อรัง

- **อาการ** ถ่ายอุจจาระ 3-4 วันต่อครั้ง หรือแม้จะถ่ายทุกวันแต่หลังถ่ายอุจจาระแล้วยังรู้สึกเหมือนมีอุจจาระค้างอยู่ ลำไส้จะคุดน้ำในเนื้ออุจจาระกลับสู่ร่างกาย ยิ่งนานวันอุจจาระก็จะกลายเป็นก้อนแข็งยิ่งขึ้น ทำให้ถ่ายลำบากและเจ็บปวด นี่คือลักษณะของอาการท้องผูก ซึ่งอาการอื่นๆ ที่จะตามมาก็คือ อึดอัดไม่สบายท้อง ปวดท้อง ท้องอืดมีลมมาก เสียงดังโครกคราก เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มีแผลในปาก เป็นต้น
- **การวินิจฉัยโรค** หากไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อกัน 3-4 วันก็นับว่าท้องผูกแล้ว แต่ทั้งนี้ยังต้องขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของแต่ละคนอีกด้วย ถ้ามีอาการท้องผูกสลับกับท้องเสีย ปวดท้องเป็นระยะ อุจจาระมีเลือดปน ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุเพราะอาจไม่ใช่ท้องผูกธรรมดาก็ได้ ดังนั้น ควรพยายามฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา กินอาหารที่มีกากใยและดื่มน้ำให้เพียงพอ

ท้องอืด

- **อาการ** รู้สึกแน่นท้อง อึดอัดเหมือนถูกกดทับ ท้องป่อง เคาะมีเสียงก้องเหมือนตีกลอง เรอลมหรือผายลมบ่อย หากเป็นมากจะมีอาการปวดท้องร่วมด้วย อาการท้องอืดเกิดจากการมีแก๊สสะสมอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้มาก สาเหตุอาจเกิดจากการกลืนลมเข้าไปมากขณะกินอาหาร (อาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส ได้แก่ หัวหอม ถั่ว กะหล่ำปลี) ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ หรือเยื่อช่องท้องอักเสบ เป็นต้น
- **การวินิจฉัยโรค** ซักประวัติและตรวจร่างกาย หรือส่งตรวจพิเศษเพื่อหาสาเหตุของท้องอืด เช่น ตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ และเอกซเรย์

ริดสีดวงทวาร

- **อาการ** โรคริดสีดวงทวารเกิดจากหลอดเลือดดำบริเวณทวารหนักโป่งพอง แบ่งออกเป็นริดสีดวงภายในและภายนอกช่องทวารหนัก ขณะถ่ายอุจจาระจะมีเลือดสดๆ ออกจากทวารหนัก โดยอาจปนออกมากับอุจจาระเพียงเล็กน้อย หรืออาจออกมาจนหยดให้เห็นได้ ถ้าเป็นมากจะมี "หัวริดสีดวง" เป็นติ่งเนื้อปูดออกมาจากทวารในขณะเบ่งถ่ายอุจจาระ ในระยะแรกไม่มีอาการเจ็บปวด แต่เมื่อมีการอักเสบแทรกซ้อนจึงทำให้เจ็บปวดบริเวณทวารหนัก บางทีรุนแรงจนนั่งหรือยืนไม่สะดวก ปริมาณเลือดที่เสียไปดูเหมือนว่าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ไม่ควรประมาทเพราะเป็นการเสียเลือดแบบเรื้อรัง ผู้ป่วยจะเกิดภาวะโลหิตจางได้

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ตรวจทวารหนักด้วยนิ้วมือหรือเครื่องส่องตรวจทวารหนัก ผู้ป่วยควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคนี้โดยเฉพาะ การรักษาโรคริดสีดวงทวารทำได้โดยการกินยา สอดยาเหน็บ ทำให้หัวริดสีดวงฝ่อด้วยการเย็บผูก ใช้ไนโตรเจนเหลวที่มีอุณหภูมิเย็นจัดจี้ หรือผ่าตัดในรายที่มีอาการมาก การผ่าตัดรักษาโรคริดสีดวงทวารไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ผู้ป่วยจำนวนมากพลาดโอกาสรักษาไปเพราะความกลัวและความอาย

- **การป้องกัน** สาเหตุสำคัญของการเกิดริดสีดวงทวารคืออาการท้องผูกทำให้ต้องออกแรงเบ่งมากขณะถ่ายอุจจาระ ความดันในช่องท้องเพิ่มสูง เมื่อเกิดขึ้นซ้ำบ่อยๆ ผลก็คือหลอดเลือดดำโป่งพอง มีเลือดคั่ง กลายเป็นริดสีดวงในที่สุด นอกจากนี้ ทานั่งยองๆ ในการถ่ายทำให้หลอดเลือดดำได้เข้าพับงอ เลือดไหลเวียนกลับหัวใจไม่สะดวก การยืนหรือนั่งเป็นเวลานานๆ การดื่มสุรา การตั้งครรภ์ และการคลอด ล้วนมีส่วนทำให้อาการของโรคกำเริบหนักขึ้น

ตับอักเสบเฉียบพลัน

• **อาการ** อาการเริ่มแรกผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง เบื่ออาหาร คลื่นไส้และอาเจียน อาจมีไข้คล้ายไข้หวัด ต่อมาเมื่ออาการทรุดลง ผู้ป่วยจะเริ่มถ่ายปัสสาวะสีเหลืองเข้มเหมือนสีน้ำชา มีอาการตาเหลือง ตัวเหลือง หรือดีซ่านให้เห็น ในระยะที่อาการดีซ่านชัดเจนที่สุดจะมีการคันตามผิวหนัง จุกเสียดลิ้นปี่ คลำพบบับโต อาการดีซ่านจะคงอยู่ราว 2-6 สัปดาห์ และจะจางหายไปเอง

• **การวินิจฉัยโรค** หากสงสัยว่าเป็นโรคตับอักเสบ แพทย์จะเจาะเลือดเพื่อตรวจดูสมรรถภาพการทำงานของตับ การตรวจปัสสาวะก็สามารถวินิจฉัยโรคได้เช่นกัน ปัจจุบันมีการแบ่งโรคตับอักเสบตามชนิดของเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุ ออกเป็น 5 กลุ่ม คือ A, B, C, D และ E โรคตับอักเสบชนิด A มีส่วนน้อยที่กลายเป็นตับอักเสบเรื้อรัง ต่างจากชนิด B ซึ่งอาการรุนแรงและกลายเป็นตับอักเสบเรื้อรังได้มากกว่า

• **การป้องกัน** โรคตับอักเสบชนิด A ติดต่อผ่านทางน้ำดื่มและอาหารเป็นสำคัญ โดยมีการปนเปื้อนของเชื้อไวรัสลงไป ในระยะที่มีการระบาดของโรคควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด ไม่ดื่มสุรา กินอาหารที่มีโปรตีนสูง ไม่ทำงานหนัก พักผ่อนให้เพียงพอ โรคตับอักเสบชนิด B ติดต่อผ่านทางเลือด น้ำอสุจิ น้ำลาย เช่น การได้รับการถ่ายเลือด การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน และการร่วมเพศ จึงควรระมัดระวัง ทางที่ดีควรฉีดวัคซีนป้องกันไว้จะดีกว่า

	ระยะฟักตัว	ระยะก่อนดีซ่าน	ระยะดีซ่าน/ ระยะฟื้นตัว
ตับอักเสบชนิด A	39°C 38°C 37°C 36°C  ติดเชื้อมีไข้	อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปัสสาวะเข้ม	 ดีซ่าน
	2-3 สัปดาห์	4-7 วัน	15-30 วัน

ตับอักเสบเรื้อรัง

- **อาการ** ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร อาการเหล่านี้ไม่แตกต่างไปจากโรคอื่นนัก ทำให้ผู้ป่วยไม่ได้คิดถึงโรคตับอักเสบเรื้อรัง ในรายที่รุนแรงจะมีอาการดีซ่าน ฝ่ามือแดงจัด หลอดเลือดฝอยที่ผิวหนังบริเวณคอและหน้าอก ขยายเป็นฝูปลูกลายแมงมุม ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เพราะการทำงานของตับเสื่อม โรคตับอักเสบเรื้อรังอาจกลายเป็นโรคตับแข็งได้ หากได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง

- **การวินิจฉัยโรค** จากอาการและผลการตรวจเลือด พิจารณาระดับเอนไซม์ตับ GOT และ GPT ซึ่งปกติไม่ควรเกิน 40 ยูนิต ค่าของ GOT และ GPT จะเป็นตัววัดระดับความรุนแรงของโรคและการรักษา (ดังภาพประกอบ) ผู้ป่วยต้องไปพบแพทย์เป็นประจำ เพื่อติดตามอาการ

GOT, GPT 250 ยูนิต



เข้าโรงพยาบาล

GOT, GPT 150-250 ยูนิต



พักผ่อน

GOT, GPT 100-150 ยูนิต



พักผ่อนหลังมี้อาหาร

GOT, GPT 40-100 ยูนิต



ทำงานเบา ๆ

- **การป้องกัน** บางครั้งร่างกายได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบเข้าไป แต่กลับไม่มีอาการเจ็บป่วยอะไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้านทานของร่างกายแต่ละคน ผู้ที่สุขภาพแข็งแรง ภาวะโภชนาการดี พักผ่อนเพียงพอ มีภูมิต้านทานต่อโรคดีกว่า หากป่วยเป็นตับอักเสบเฉียบพลัน ควรมีความอดทนในการรักษาอย่างต่อเนื่องให้หายขาด โดยเฉพาะตับอักเสบชนิด B เพราะอาจกลายเป็นตับอักเสบเรื้อรังได้ ปัจจุบันมีการผลิตวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบชนิด B ออกใช้กันอย่างแพร่หลาย แม้จะมีราคาแพงสักหน่อย แต่ก็ควรส่งเสริมให้ได้รับอย่างทั่วถึง

ตับแข็ง

- **อาการ** เมื่อตับได้รับบาดเจ็บ เนื้อเยื่อของตับส่วนที่สึกหรอจะถูกซ่อมแซมด้วยใยพังผืด ทำให้เนื้อตับมีลักษณะคล้ายมีแผลเป็น เนื้อของตับจึงแข็งตัวและทำหน้าที่ได้ไม่ดี กลายเป็นโรคตับแข็ง ผู้ป่วยจะอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ท้องโตเหมือนท้องกบเพราะมีน้ำคั่งอยู่ภายใน ตัวเหลืองตาเหลือง ฝ่ามือสีแดงจัด ผิวหนังบริเวณลำคอและอกมีไฝแมลงมุมปรากฏ ในผู้ป่วยชายจะมีเต้านมโต ขนร่วงเนื่องจากฮอร์โมนเพศหญิงเพิ่มขึ้น หากยังไม่ได้รับการรักษา โรคจะพัฒนารุนแรงมากยิ่งขึ้น หลอดเลือดดำของหลอดเลือดอาหารซึ่งอยู่ติดกับตับจะโป่งพองและแตกออก ผู้ป่วยจะอาเจียนเป็นเลือดจำนวนมาก ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สุดท้ายเมื่อการทำงานของตับล้มเหลวจะทำให้ผู้ป่วยหมดสติไปเพราะพิษของเสียที่คั่งในร่างกาย กระทั่งเสียชีวิตในที่สุด

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** จากประวัติและอาการของผู้ป่วย แพทย์อาจคลำพบตับที่แข็งได้ เลือดมีปริมาณโปรตีนแอลบูมิน (albumin) ต่ำ อาจจะมีพบระดับเอนไซม์ GOT และ GPT สูง ความสามารถในการแข็งตัวของเลือดลดลง ทำให้เลือดหยุดไหลยาก ฯลฯ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของตับลดลง การวินิจฉัยที่แน่นอนทำได้โดยการเจาะเนื้อตับไปตรวจและการส่องกล้องตรวจดูตับโดยตรง การรักษาที่สำคัญคือการพักผ่อน การดูแลด้านโภชนาการให้ถูกต้องเพียงพอ และการหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค เช่น การงดดื่มสุรา เป็นต้น

- **การป้องกัน** ดังที่ทราบกันว่าโรคตับแข็งเกิดจากตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งสาเหตุอาจมาจากเชื้อไวรัสตับอักเสบและการดื่มสุราเป็นประจำ การป้องกันที่สำคัญคือ เมื่อป่วยด้วยโรคตับอักเสบควรรักษาให้หายขาด เลิกดื่มสุราเด็ดขาด ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



สุราคือสาเหตุสำคัญของโรคตับแข็ง

ภาวะไขมันสะสมในตับ

- **อาการ** เซลล์ของตับจะมีไขมันเข้าไปสะสมอยู่ภายใน ทำให้ตับมีขนาดใหญ่ขึ้น พบในผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ ในรายที่รุนแรงตับอาจมีขนาดโตเป็น 2 เท่า แต่ร่างกายของผู้ป่วยบางรายไม่ปรากฏอาการผิดปกติใดๆ ทำให้ยังคงดื่มสุราต่อไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นโรคตับแข็งเพราะพิษสุราเรื้อรังในที่สุด
- **การวินิจฉัยโรค** หากผู้ป่วยมีประวัติดื่มสุราเรื้อรัง แพทย์สามารถคลำพบตับโตได้ชายโครงขวาได้แม้ไม่มีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย
- **การป้องกัน** งดดื่มสุราเด็ดขาดเพราะพิษจากแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้มีการสะสมไขมันในเซลล์ตับมากขึ้น กินอาหารที่มีพลังงานและโปรตีนสูงจะช่วยรักษาภาวะไขมันสะสมในเซลล์ตับให้หายได้ภายใน 1 เดือน

ถุงน้ำดีอักเสบ

- **อาการ** ถุงน้ำดีเป็นอวัยวะสำหรับเก็บน้ำดีซึ่งผลิตมาจากตับ อยู่ติดกับใต้ตับบริเวณใต้ชายโครงขวา ในภาวะปกติภายในถุงน้ำดีจะไม่มีเชื้อโรคอยู่ แต่ถ้ามีเชื้อโรคหลุดเข้าไปเมื่อไรก็จะทำให้เกิดการอักเสบขึ้น ผู้ป่วยจะมีไข้ หนาวสั่น ปวดใต้ชายโครงขวา ร้าวไปที่ไหล่และแผ่นหลังด้านขวา คลื่นไส้ อาเจียนบางครั้ง อาจกลายเป็นการอักเสบเรื้อรัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องตื้อๆ หลังกินอาหารที่มีไขมันมากและคลื่นไส้แทน ถ้าการอักเสบทำให้อ่อน้ำดีอุดตัน ผู้ป่วยจะมีอาการดีซ่านร่วมด้วย
- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** จากประวัติและอาการ การตรวจร่างกาย การตรวจเลือดและปัสสาวะ ใช้คลื่นความถี่สูงตรวจดูถุงน้ำดีโดยตรง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เลิกดื่มสุรา ไม่กินอาหารอืดมากเกินไป และควบคุมน้ำหนักตัวให้พอเหมาะ

ดีซ่าน

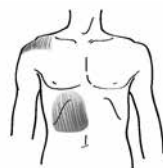
- **อาการ** ตับมีหน้าที่ผลิตน้ำดี ซึ่งภายในมีสารสีเหลืองที่เรียกว่าบิลิรูบินเป็นส่วนประกอบ บิลิรูบิน (bilirubin) นั้นได้มาจากการแตกของเม็ดเลือดแดง ตับจะส่งน้ำดีมาเก็บสะสมที่ถุงน้ำดี เมื่อกินอาหารประเภทไขมันเข้าไป น้ำดีจะถูกขับออกมาที่ลำไส้เล็กเพื่อช่วยย่อยไขมัน หลังจากนั้นบิลิรูบินจะถูกขับปะปนออกมา กับปัสสาวะและอุจจาระ ทำให้มีสีเหลือง หากท่อน้ำดีอุดตันหรือเม็ดเลือดแดงแตกมากกว่าปกติ น้ำดีจะล้นกลับสู่กระแสเลือด ทำให้ปริมาณของสารบิลิรูบินภายในเลือดสูงมากกว่าปกติ จึงปรากฏอาการเหลืองตามร่างกายบริเวณที่พบเห็นได้ง่าย คือ ตาขาวและผิวหนัง เรียกว่าอาการดีซ่านหรือตาเหลืองตัวเหลือง

- **การวินิจฉัยโรค** ทำได้โดยการตรวจหาปริมาณบิลิรูบินในเลือด ถ้าเราสามารถเห็นอาการดีซ่านได้ด้วยตาเปล่าแล้ว ค่าบิลิรูบินมักสูงกว่าปกติถึง 4 เท่าเลยทีเดียว สาเหตุของดีซ่านเกิดได้ทั้งจากความผิดปกติของถุงน้ำดี ตับอ่อน เม็ดเลือดแดงแตกตัว ดังนั้น เมื่อเกิดอาการดีซ่านควรตรวจหาสาเหตุให้ชัดเจน

นิ้วในถุงน้ำดี

- **อาการ** อยู่ๆ ผู้ป่วยก็ปวดท้องอย่างรุนแรงที่ตำแหน่งใต้ชายโครงขวา มักมีอาการหลังการกินอาหารที่มีไขมันมากไปแล้วหลายชั่วโมง กลางดึกจึงรู้สึกปวดท้องขึ้นมา ปวดจนตัวอ้วก ร้องครวญคราง เหงื่อท่วมตัว อาการปวดจะร้าวไปที่ไหล่และกลางหลังข้างขวา ต่อมาจะมีอาการหนาวสั่นสะท้าน คลื่นไส้ อาเจียน มีน้ำสีเหลืองปนออกมา

- **การวินิจฉัยโรค** จากประวัติและการตรวจร่างกายประกอบกับการตรวจด้วยคลื่นความถี่สูง หรือการเอกซเรย์อาจพบก้อนนี้อยู่ในถุงน้ำดีได้ ตำแหน่งที่ปวดโรคนี้ไว้ในถุงน้ำดี



ปวดเค้นหน้าอก

- **อาการ** ปวดแน่นบริเวณกระดูกกลางหน้าอกเหมือนถูกบีบรัด ร้าวไปที่ไหล่และแขนซ้าย บางครั้งก็ร้าวไปถึงกราม ฟัน หรือลิ้น อาการปวดแน่นนี้จะเป็นอยู่ราวหลายสิบวินาทีถึงหลายนาที มักเกิดขึ้นในขณะที่ยาออกกำลังกาย กระเทือน ตื่นเต้นดีใจ หรือออกกำลังกาย สาเหตุสำคัญของอาการปวดเค้นหน้าอกเกิดจากหลอดเลือดแดงคอโรนารี (coronary) ที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการตีบตันหรือหดเกร็งจนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ ทำให้กล้ามเนื้อขาดเลือด ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างยิ่ง

- **การวินิจฉัยโรค** จากประวัติการเกิดโรคและลักษณะอาการปวด การตรวจร่างกาย และการตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) ขณะเกิดอาการ หรือการทดสอบด้วยการออกกำลังกายเพื่อดูสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ

- **การป้องกัน** ควบคุมน้ำหนักให้พอเหมาะ กินอาหารครบ 5 หมู่ กินแต่พออิ่ม งดสุราและบุหรี่ ความเครียดและเหน็ดเหนื่อยเกินไปก็มีผลต่อสุขภาพ หลังเลิกงานในแต่ละวันควรหาเวลาผ่อนคลาย ความเครียด ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดคอโรนารีแข็งตัว และผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงเกินไป ควรรักษาแต่เนิ่นๆ อย่างต่อเนื่อง ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด สำหรับผู้ที่เคยมีอาการปวดเค้นหน้าอกมาก่อน แพทย์จะให้ยาไนโตรกลีเซอรินเพื่ออมใต้ลิ้นหรือยาสเปรย์พ่นใส่ปากสำหรับบรรเทาอาการ ซึ่งควรพกติดตัวไว้เสมอ

การป้องกัน



จำกัดอาหาร



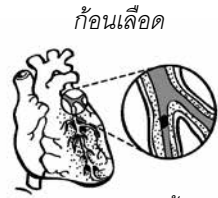
งดบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

- **อาการ** อาการปวดหน้าอกเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมีลักษณะเช่นเดียวกับอาการปวดเค้นหน้าอก ผู้ป่วยกว่าครึ่งเจ็บที่กลางอก แต่บางคนอาจเจ็บที่อกด้านซ้าย หลัง คอ หรือลิ้นปี่ อาการจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงและทันทีทันใด อาการปวดเหมือนถูกเชือกรัด ถูกมัดแทง หรือถูก



กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดคือโรคที่เกิดจากหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

เหล็กกร้อนเสียบ ระยะเวลาที่เป็นจะอยู่นานตั้งแต่หลายสัปดาห์จนถึงหลายชั่วโมง สาเหตุของโรคนี้เกิดจากการตีบแคบของหลอดเลือดแดงคอโรนารีหรือมีก้อนเลือดอุดตันที่หลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้ เกิดการขาดเลือดขึ้นชั่วคราว ซึ่งหากปล่อยเอาไว้นานเกินไป กล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้นก็จะเน่าตายในที่สุด โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นโรคที่น่ากลัวและอันตรายต่อชีวิตอย่างยิ่ง ปัจจุบันมีสถิติการเกิดของโรคเพิ่มสูงมากขึ้น ดังนั้น หากมีอาการปวดเค้นหน้าอก อย่าประมาท ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาทันที

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** ประวัติและอาการ ประกอบกับการตรวจร่างกาย การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ สภาพชีวิตที่เร่งรีบเคร่งเครียดเช่นในปัจจุบันเป็นสิ่งบั่นทอนสุขภาพและเพิ่มโอกาสการเกิดโรคนี้ ดังนั้น ควรหาทางปรับการดำเนินชีวิตเพื่อลดความกดดัน สร้างอุปนิสัยการบริโภคที่ถูกต้อง รักษาโรคประจำตัวที่มีอยู่ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วนอย่างจริงจัง แบ่งเวลาวันละนิดสำหรับการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง



ปรับปรุงการดำเนินชีวิตใหม่เพื่อลดอันตรายต่อสุขภาพ

หัวใจเต้นผิดจังหวะ

- **อาการ** ปกติแล้วหัวใจของคนเราจะเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอในอัตราความเร็วระหว่าง 60–80 ครั้งต่อนาที สำหรับผู้ใหญ่ อาการหัวใจเต้นผิดจังหวะมีได้หลากหลายรูปแบบแตกต่างกันออกไป เป็นการแสดงออกของความผิดปกติของหัวใจเท่านั้น ไม่ใช่เป็นโรค ชนิดที่พบบ่อยมากที่สุดคืออัตราการเต้นเร็วกว่าปกติ ซึ่งปกติอาจพบได้ในภาวะมีไข้ หลังออกกำลังกายใหม่ๆ ตื่นเต้นตกใจ หลังใช้ยาบางตัว เป็นต้น ส่วนผู้ป่วยที่มีจังหวะการเต้นหัวใจไม่สม่ำเสมอ เร็วบ้างช้าบ้าง หรือหยุดเต้นเป็นช่วงๆ จะหายใจลำบาก เหงื่อออก ตาลาย และปวดหน้าอกร่วมด้วย อาการอาจเป็นอยู่ชั่วระยะไม่กี่นาที กระทั่งหลายชั่วโมงหรือข้ามวันก็มี

- **การวินิจฉัยโรค** การตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) จะพบความผิดปกติได้

โรคประสาทหัวใจ

- **อาการ** แม้ในขณะที่ผู้ป่วยไม่ได้ออกกำลังกายเลย แต่หัวใจกลับเต้นเร็วถึง 100 ครั้งต่อนาที และมักมีอาการเหนื่อยหอบ เหงื่อออก หายใจลำบาก เจ็บแปลบได้รบกวนข้างซ้าย พอไปตรวจร่างกายกลับไม่พบความผิดปกติใดๆ อาการนี้แท้จริงแล้วไม่ใช่โรคหัวใจ แต่มักเป็นผลพวงจากความเครียด ผู้ป่วยหลายคนมักเข้าใจว่าตนเองป่วยด้วยโรคหัวใจรุนแรง กลัดกลุ้มกังวลตลอดเวลา จนกลายเป็นอาการเรื้อรังในที่สุด

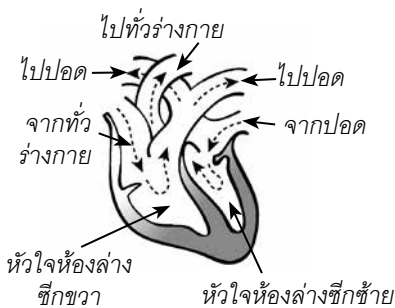
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** จากประวัติ อาการ และการตรวจร่างกาย ในขณะที่คลื่นไฟฟ้าหัวใจไม่สามารถตรวจพบความผิดปกติได้ นอกจากขณะเกิดอาการจะมีหัวใจเต้นเร็วผิดปกติเท่านั้น แพทย์จะพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนวินิจฉัย การรักษาจึงไม่มียาเฉพาะ ทางที่ดีควรปรึกษาจิตแพทย์มากกว่าที่จะไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ

โรคหัวใจเนื่องจากปอด

- **อาการ** ระยะแรกจะมีอาการหายใจลำบาก ไอมีเสมหะ เมื่อรุนแรงขึ้นริมฝีปากจะเขียวคล้ำเนื่องจากปริมาณออกซิเจนในเลือดต่ำเพราะการทำงานของปอดไม่ดี ถ้าผู้ป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบจะยิ่งทำให้อาการรุนแรงขึ้นอย่างรวดเร็ว หัวใจซีกขวาเดิมที่ไม่มีความผิดปกติ แต่เนื่องจากโรคเกี่ยวกับปอด เช่น โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง ทำให้หลอดเลือดในปอดหดเกร็ง แรงต้านทานภายในปอดเพิ่มสูงขึ้น นานวันเข้าหัวใจจะค่อยๆ ใดจนกลายเป็นโรคหัวใจในที่สุด

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** จากการเอกซเรย์พบว่าหัวใจซีกขวาโตกว่าปกติ คลื่นไฟฟ้าหัวใจแสดงกราฟหัวใจซีกขวาโต สิ่งสำคัญคือการรักษาโรคปอดที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจ เช่น ผู้ที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบ โรคถุงลมโป่งพองควรงดสูบบุหรี่ ระวังการติดเชื้อในทางเดินหายใจ เพราะอาจลุกลามไปยังปอด กลายเป็นปอดอักเสบ และทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

หัวใจซีกขวาล้มเหลว



- **อาการ** หัวใจห้องล่างซีกขวามีหน้าที่รับเลือดดำมาจากทั่วร่างกาย ส่งฟอกที่ปอดเพื่อขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ออก รับออกซิเจนเพิ่ม ทำให้กลายเป็นเลือดแดงส่งกลับไปยังหัวใจซีกซ้ายและฉีดไปเลี้ยงร่างกายต่อไป หากการทำงานของหัวใจห้องล่างซีก

ขวาล้มเหลว เลือดดำจะคั่งตามร่างกาย น้ำในเลือดซึมออกนอกหลอดเลือดไปสู่เนื้อเยื่อโดยรอบ ทำให้เกิดอาการบวมน้ำ (edema) ขึ้น ผู้ป่วยจะมีหลอดเลือดดำที่คอโป่งพอง ตับโต และขาบวม

หัวใจซ้ายล้มเหลว

- **อาการ** อาการสำคัญคืออาการหายใจลำบาก เหนื่อยง่าย เพียงแค่เคลื่อนไหว นิดหน่อยก็เหนื่อยหอบ เวลานอนราบจะหายใจลำบาก ต้องนอนยกศีรษะสูงจึงค่อยสบาย อาการเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากหัวใจซ้ายล้มเหลว จึงไม่สามารถฉีดเลือดไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ เลือดแดงจากปอดจึงไหลเข้าสู่หัวใจไม่ได้ เกิดการคั่งของเลือดในปอด จนเกิดอาการดังกล่าวตามมา
- **การวินิจฉัยโรค** นอกจากการสังเกตอาการและตรวจร่างกายทั่วไปแล้ว ผู้ป่วยควรเข้ารับการเอกซเรย์ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และตรวจด้วยคลื่นความถี่สูง
- **การป้องกัน** โรคความดันโลหิตสูง ลิ้นหัวใจอักเสบ ลิ้นหัวใจรั่วหรือตีบตัน หากรักษาไม่ถูกวิธีจะทำให้หัวใจซ้ายโตได้ การทำงานของหัวใจลดลง ท้ายที่สุดก็ล้มเหลว ควรรักษาอย่างจริงจังและป้องกันไม่ให้ลุกลาม

เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ

- **อาการ** เจ็บหน้าอกด้านซ้าย โดยเฉพาะเวลานอนตะแคงหรือหายใจลึกๆ อาการเจ็บจะมากขึ้น มีไข้สูง หนาวสั่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาการของเยื่อหัวใจชั้นในอักเสบซึ่งเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียจะคล้ายกับอาการเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ กล่าวคือผู้ป่วยจะมีไข้ต่ำเรื้อรัง มักพบจุดเลือดออกใต้เล็บ เยื่อบุตาและนิ้วมือนิ้วเท้าซีด อ่อนเพลีย
- **การวินิจฉัยโรค** จากประวัติและอาการ หากมีไข้ติดต่อกันหลายวัน ควรรีบไปพบแพทย์



การถอนฟันอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้

กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

- **อาการ** หัวใจเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่ปั๊มตัวสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย (เชื่อนิวโมค็อกคัส เชื้อคอตีบ เป็นต้น) จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ซีพจรเต้นเร็ว หายใจลำบาก มีอาการบวมตามร่างกาย เมื่อฟังหัวใจแล้วมีเสียงฟู่ การทำงานของหัวใจอาจล้มเหลวชนิดเฉียบพลันได้ ความจริงแล้วกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวเท่ากับอาการแทรกซ้อนซึ่งจะเกิดจากโรคนี้ เช่น กลายเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเรื้อรัง ลิ้นหัวใจอักเสบ ลิ้นหัวใจรั่ว ลิ้นหัวใจปิดไม่สนิท หรือภาวะหัวใจล้มเหลว ดังนั้น จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจและรักษาให้หายขาด และป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นดังกล่าว

- **การวินิจฉัยโรค** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจจะสามารถวินิจฉัยโรคด้วยการซักประวัติและสังเกตอาการของผู้ป่วย การตรวจร่างกายจะได้ยินเสียงหัวใจเต้นผิดปกติ การเอกซเรย์ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ และตรวจเลือด

- **การป้องกัน** ในภาวะที่ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ ย่อมง่ายที่จะเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อหัวใจ โดยเฉพาะเมื่อป่วยด้วยไข้รูมาติก โรคหัด ปอดอักเสบ ควรไปพบแพทย์เพื่อรักษา พักผ่อนให้เพียงพอ ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการลุกลามกลายเป็นกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ



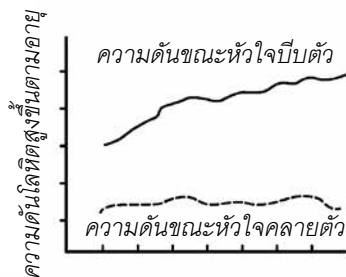
หัวใจ

ความดันโลหิตสูง

- **อาการ** ค่าความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติ โดยที่ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้สึการผิดปกติแต่อย่างใด สำหรับผู้ที่เคยมีความดันปกติมาก่อน แต่มีอาการปวดศีรษะ ตาลาย ใจสั่น ควรได้รับการตรวจความดันโลหิต เพื่อป้องกันโรคร้ายที่แฝงอยู่ ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยพบว่าตัวเองเป็นความดันโลหิตสูงจากการตรวจสุขภาพประจำปี ทั้งที่ไม่แสดงอาการอะไร เมื่อร่างกายมีความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน ผลที่ตามมาคือหัวใจโตเนื่องจากการทำงานหนัก ผนังหลอดเลือดแดงแข็งตัว ทำให้การทำงานของไตลดลงหลอดเลือดสมองขาดเลือดและแตกได้ง่ายขึ้น

- **การวินิจฉัยโรค** ควรตรวจหาสาเหตุและภาวะแทรกซ้อน เช่น 1) เอกซเรย์ เพื่อดูว่ามีภาวะหัวใจโตหรือไม่ 2) ตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เพื่อดูว่ากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือไม่ หรือหัวใจโตหรือไม่ 3) ตรวจปัสสาวะ เพื่อดูการทำงานของไต 4) ตรวจเลือด เพื่อดูระดับไขมัน สมรรถภาพของไต และเพื่อดูว่ามีโรคใช้รุมามากหรือไม่ 5) ตรวจกันตา เพื่อดูว่ามีหลอดเลือดแข็งหรือเลือดออกหรือไม่

- **การป้องกัน** ผู้ที่มีแนวโน้มหรือมีประวัติคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคนี้ ควรระวัง ทางที่ดีคือตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคความดันโลหิตสูง จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอและรักษาอารมณ์ให้แจ่มใสเสมอ หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัด มีไขมันมาก หากมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาต่อไป

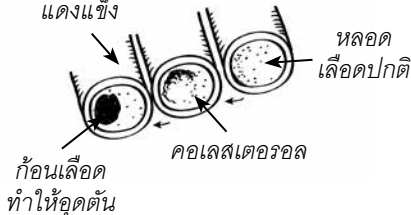


ไม่ควรกินเกลือ
และไขมันมาก

โรคผนังหลอดเลือดแดงแข็ง

- **อาการ** หลอดเลือดแดงมีลักษณะเป็นท่อสำหรับลำเลียงเลือดแดงจากหัวใจไปสู่วัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ผนังค่อนข้างหนา ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ มีความยืดหยุ่นมาก เมื่ออายุมากขึ้นความยืดหยุ่นของหลอดเลือดจะลดลง เพราะมีไขมันคอเลสเตอรอลเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็ง ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางหลอดเลือดตีบแคบลง การไหลเวียนของเลือดน้อยลงจนกระทั่งไหลเวียนไม่สะดวก กล่าวกันว่าในคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไปต่างก็มีการหลอดเลือดแดงแข็งไม่มากนักน้อยทุกคน ผนังของหลอดเลือดแดงที่แข็งจะเปราะจนแตก ก้อนเลือดจะเข้าไปอุดตันได้ง่าย หากหลอดเลือดแดงที่สมองแข็ง ผู้ป่วยจะมีการวิงเวียน ปวดศีรษะ หากอาการรุนแรงสมองจะขาดเลือดจนหลอดเลือดในสมองแตก มีเลือดออกในสมอง ถ้าเกิดขึ้นในหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและตายในที่สุด

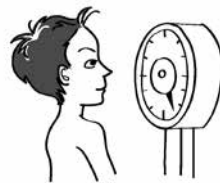
ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง



- **การวินิจฉัยโรค** ทำได้โดยการฉีดสีทึบแสงเข้าหลอดเลือดแดง แล้วเอกซเรย์ดูว่ามีหลอดเลือดเส้นใดตีบตันหรือไม่ ตรวจเลือดเพื่อวัดระดับไขมันในเลือดว่าสูงหรือไม่

- **การป้องกัน** ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคผนังหลอดเลือดแดงแข็ง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ระดับไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ และความเครียด ดังนั้น ควรป้องกันแต่เนิ่นๆ โดยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากสัตว์

$$\begin{aligned} & \text{น้ำหนักมาตรฐาน (กก.)} \\ & = (\text{ความสูง (ซม.)} - 100) \times 0.9 \text{ ชาย} \\ & \quad \times 0.8 \text{ หญิง} \end{aligned}$$



ระวังอย่าให้อ้วน

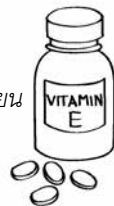
ความดันโลหิตต่ำ

- **อาการ** ผู้ที่ตื่นเช้าขึ้นมาแล้วอารมณ์ไม่แจ่มใส อ่อนเพลีย ขาดสมาธิในการทำงาน รู้สึกเหนื่อยง่าย หูอื้อ ตาลาย กินอาหารไม่อร่อย อาจเป็นความดันโลหิตต่ำ ทางที่ดีควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายสักหน่อย ผู้ที่มีอาการความดันโลหิตต่ำกว่าปกติไม่ได้เป็นในทำนองเท่านั้น แม้ในท่านอนความดันก็ต่ำได้ สาเหตุของความดันโลหิตต่ำอาจเกิดจากผลข้างเคียงของอาการเจ็บป่วยบางอาการ หรือในบางคนก็มีประวัติคนในครอบครัวความดันต่ำ เป็นต้น
- **การวินิจฉัยโรค** ค่าความดันโลหิตระยะหัวใจบีบตัวหรือซิสโตลิก (ความดันค่าแรก) น้อยกว่า 100 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีความดันโลหิตต่ำ แต่หากไม่มีอาการผิดปกติอะไรก็ไม่จำเป็นต้องกังวล
- **การป้องกัน** หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีวินัย จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

การไหลเวียนของหลอดเลือดส่วนปลายไม่ดี

- **อาการ** อวัยวะส่วนปลาย เช่น ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้ามีอาการปวด สีซีด อุ่นหุ่มีเย็น คลำไม่พบชีพจร ทั้งนี้ เกิดจากโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้การไหลเวียนภายในหลอดเลือดแดงไม่สะดวก หากอาการรุนแรงอวัยวะส่วนที่มีการไหลเวียนของเลือดไม่ดีจะเน่าตายเนื่องจากขาดเลือด
- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตอาการและตรวจร่างกายอย่างละเอียด
- **การป้องกัน** สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและหลอดเลือดแดงแข็งตัว ควรรักษาและป้องกันไม่ให้โรคมีอาการรุนแรงและเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น

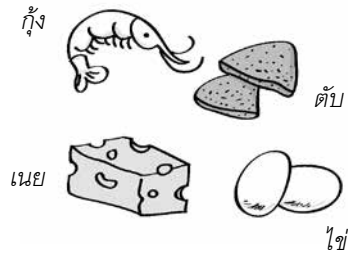
วิตามินอี
ช่วยให้การไหลเวียน
เลือดสะดวก



ไขมันในเลือดสูง

• **อาการ-การวินิจฉัยโรค** ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้ว่ามีความผิดปกติแต่อย่างใด เพียงแต่ตรวจพบระดับไขมันในเลือด อันได้แก่ คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ สูงกว่าปกติเท่านั้น ภาวะไขมันในเลือดสูงจะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงแข็งมากขึ้น

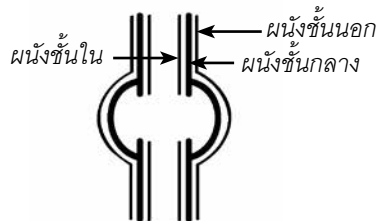
• **การป้องกัน** หากไม่มีโรคประจำตัวอย่างอื่นอาจใช้โภชนบำบัดหรือการรักษา โดยการควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก ใช้ไขมันจากพืชแทนไขมันจากสัตว์ ปรุงอาหารด้วยวิธีต้มและนึ่ง แทนการทอด



หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง

หลอดเลือดแดงใหญ่แตกฉะ

• **อาการ** ผู้ป่วยมีอาการปวดรุนแรงที่ท้องหรือกลางหลังอย่างทันทีทันใดต่อมาลามไปที่ศีรษะ ไหล่ บั้นเอว และขา จากภาพเป็นการแสดงหลอดเลือดแดงใหญ่ ผนังหลอดเลือดแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ผนังชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก เมื่อเกิดการปริของผนังหลอดเลือดด้านใน เลือดจะไหลออกมาอยู่ระหว่างผนังชั้นกลางและชั้นใน และจะไหลเข้าผนังหลอดเลือดไปเรื่อยๆ จนสะสมกลายเป็นถุงเลือดโป่งพอง จากภาพเอกซเรย์คอมพิวเตอร์หรือเอกซเรย์ฉีดสีทึบแสงเข้าหลอดเลือดจะทำให้วินิจฉัยได้ อาการหลอดเลือดแดงใหญ่แตกฉะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้



การเกิดหลอดเลือดแดงใหญ่แตกฉะ

หลอดเลือดดำอุดตัน

- **อาการ** พบบ่อยที่บริเวณขา ผู้ป่วยจะรู้สึกหนักขา กล้ามเนื้อเป็นตะคริว เจ็บปวด แข็ง และบวมไปทั้งขา การอุดตันของหลอดเลือดดำเกิดจากผนังหลอดเลือดได้รับบาดเจ็บ ส่วนประกอบของเลือดเปลี่ยนแปลง เลือดไหลเวียนช้าลง จึงทำให้เลือดหนืด ตกตะกอนกลายเป็นก้อนเลือดอุดตันภายในหลอดเลือดดำขึ้น หากก้อนเลือดไปอุดตันที่หลอดเลือดดำของตับ ผู้ป่วยจะคลื่นไส้และอาเจียนเป็นเลือดและหมดสติ การทำงานของตับล้มเหลว ตาเหลือง ตัวเหลือง กระทั่งเสียชีวิต นอกจากนี้ ก้อนเลือดสามารถไหลไปตามกระแสเลือด ไปอุดตันอวัยวะส่วนอื่นๆ เช่น ปอดและหัวใจ ได้เช่นกัน หากหลอดเลือดดำไม่แข็งแรง จะทำให้หลอดเลือดดำโป่งพอง มองเห็นเป็นเส้นขดไปมาที่ผิวหนัง มักพบที่บริเวณน่อง

- **การวินิจฉัยโรค** การบอกว่าตำแหน่งที่หลอดเลือดดำอุดตันอยู่ที่ใดนับเป็นเรื่องยาก ต้องอาศัยการเอกซเรย์แล้วฉีดสีทึบแสงเข้าไปในหลอดเลือดดำ นอกจากนี้ การตรวจเลือดอาจพบการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ หรือมีภาวะหลอดเลือดอักเสบ

- **การป้องกัน** หลีกเลี่ยงการยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ พยายามหาเวลานั่งลงพักสักครู่ ยกปลายเท้าให้สูง เพื่อช่วยการไหลเวียนกลับของเลือดดำให้สะดวกขึ้น หรือการสวมถุงน่องพยุงกล้ามเนื้อช่วยสำหรับผู้ที่ต้องยืนและเดินมาก เวลานอนควรหนุนให้ปลายเท้าสูง ประคบน้ำอุ่นหลังเดินมาทั้งวัน

นอนยกเท้าสูง
สัก 30 องศา



หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

- **อาการ** อาการสำคัญคือไอแบบมีเสมหะเรื้อรัง โดยเฉพาะเมื่อตื่นตอนเช้า ปริมาณเสมหะจะมากเป็นพิเศษ เสมหะอาจมีสีขาวขุ่นหรือเหลือง แล้วแต่ความรุนแรงของการอักเสบภายในหลอดลมว่ามากน้อยเพียงใด ต่อมาจะมีอาการหายใจลำบาก บางครั้งจะมีปอดอักเสบแทรกซ้อน เมื่อเป็นนานๆ เข้าจะกลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจเนื่องจากปอด และการหายใจล้มเหลวได้
- **การวินิจฉัยโรค** โดยทั่วไปจะวินิจฉัยว่าเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังต่อเมื่อผู้ป่วยไอแบบมีเสมหะติดต่อกันทุกวันนานกว่า 6 เดือนขึ้นไป หรือเป็นอยู่อย่างน้อยปีละ 3 เดือน ติดต่อกัน 2 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ อาการและการตรวจร่างกายดังกล่าวจะพบความผิดปกติจากภาพถ่ายเอกซเรย์ การตรวจเลือด การตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ สมรรถภาพการทำงานของปอดอีกด้วย
- **การป้องกัน** บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หลอดลมระคายเคืองและอักเสบ ดังนั้น ควรป้องกันด้วยการไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งผู้ที่ป่วยโรคนี้แล้วควรงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาดเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนแออัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจบ่อยๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้เสมหะไม่เหนียวและขับออกง่าย ปรับทำนอนที่ช่วยระบายเสมหะ

ทำนอนระบายเสมหะ



โรคหืด

- **อาการ** โรคหืดเป็นโรคที่มีการตีบแคบของหลอดลม เนื่องจากกล้ามเนื้อผนังหลอดลมหดเกร็ง ทำให้หายใจลำบาก พบได้ประมาณ 1 เปอร์เซ็นต์ ของประชากร จำนวนกว่าครึ่งของผู้ป่วยที่เริ่มมีอาการตั้งแต่วัยเด็ก มักเป็นในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว ขณะเกิดอาการจะเริ่มมีน้ำมูกไหล ไอ และจามนำมาก่อน ต่อมาจะมีอาการหายใจลำบาก ต้องใช้แรงมาก โดยเฉพาะเวลาหายใจออก มีเสียงหายใจดังวี้ดๆ

- **การวินิจฉัยโรค** โรคหืดถือเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่ง มักเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมด้วย แต่บางครั้งความเครียด อารมณ์ และจิตใจที่แปรปรวนก็ทำให้เกิดอาการหอบหืดขึ้นได้ การวินิจฉัยอาศัยประวัติและอาการของผู้ป่วย ซึ่งควรไปพบแพทย์เฉพาะทาง แพทย์จะตรวจปอด หากได้ยินเสียงหายใจดังวี้ดๆ ถือว่าผิดปกติ

- **การป้องกัน** ผู้ที่มีประวัติทางพันธุกรรมควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง อยู่เสมอ สวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นเพียงพอ ระวังอย่าให้เป็นหวัด พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ ผงสี เป็นต้น ฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ รักษาจิตใจให้มั่นคง จะช่วยป้องกันการเกิดอาการได้ บางคนอาการอาจหายไปเมื่ออายุมากขึ้น

ฝึกหายใจด้วยท่อน



- 1) วางมือซ้ายบนหน้าอก วางมือขวาบนท้อง สูดหายใจเข้า ให้ส่วนท้องป่องขึ้น
- 2) ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ



ใช้ผ้าเช็ดตัวผูกตามหลัง ออก ท้อง แขน
จนแดง เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
ทำให้สุขภาพแข็งแรง

ถุงลมโป่งพอง

- **อาการ** ถุงลมเป็นถุงอากาศภายในปอด ในผนังมีหลอดเลือดฝอยสำหรับแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้เลือดดำกลายเป็นเลือดแดง หากถุงลมอักเสบบ่อยๆ ผนังของถุงลมจะเสียความยืดหยุ่น เปราะ และแตก รวมกันกลายเป็นถุงลมโป่งพองถาวรที่มีขนาดใหญ่ มีอากาศขังค้างอยู่ภายใน การแลกเปลี่ยนอากาศน้อยลงทำให้ออกซิเจนในเลือดแดงต่ำ ผู้ป่วยจะมีอาการเหนื่อยง่ายขณะออกกำลังกาย

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** การเอกซเรย์ปอด การวัดสมรรถภาพของปอด การตรวจวัดค่าระดับออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดทำให้วินิจฉัยอาการได้ โรคถุงลมโป่งพองพบมากในผู้สูงอายุที่มีประวัติสูบบุหรี่มาก่อนหรือมีโรคประจำตัวเช่นหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ดังนั้น การป้องกันคือไม่สูบบุหรี่เสียแต่แรก รักษาโรคประจำตัว รักษาร่างกายให้แข็งแรง ฝึกหายใจด้วยท้องบ่อยๆ

หลอดลมพอง

- **อาการ** เป็นภาวะที่หลอดลมขนาดเล็กโป่งพองถาวร ติดเชื้ออักเสบได้ง่าย หากเป็นไม่มาก อาจมีเพียงอาการไอ ต้องขากเสมหะเมื่อเป็นหวัดเท่านั้น ผู้ที่อาการรุนแรงจะไอเรื้อรัง เสมหะเป็นหนองจำนวนมาก อาการไอจะเป็นมากหลังตื่นนอนเนื่องจากตอนกลางคืนมีหนองสะสมอยู่ในปอดเป็นจำนวนมาก บางทีมี 200-300 มิลลิลิตร ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะไอเป็นเลือดจำนวนมาก หายใจลำบาก กระทั่งหมดสติไป

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** อาศัยการเอกซเรย์ปอด การตรวจเสมหะหาเชื้อโรคที่ทำให้เกิดการอักเสบ ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังอย่าให้เป็นหวัดบ่อยๆ หากเป็นควรรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันการลุกลามและกลายเป็นโรคเรื้อรัง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารจำพวกโปรตีนให้มากๆ

วัณโรคปอด

- **อาการ** เกิดจากเชื้อวัณโรคซึ่งมักได้รับตั้งแต่สมัยเด็กและแฝงตัวอยู่ เมื่อร่างกายอ่อนแอเชื้อโรคก็จะแบ่งตัว ทำให้เกิดโรคขึ้น อาการจะค่อยๆ เป็น จะรู้สึกอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีไข้ต่ำๆ ตอนบ่าย น้ำหนักตัวลดลง ไอแห้งๆ ต่อมาจึงมีเสมหะ เหลือออกมาก เจ็บหน้าอก ในรายที่เป็นน้อยอาจไม่มีการผิดปกติอะไรเลย แต่เมื่อเอกซเรย์จึงพบรอยโรคที่ปอด ในรายที่เป็นมากจะไอเป็นเลือด มีตั้งแต่ปริมาณน้อยจนกระทั่งช็อกหมดสติ วัณโรคไม่จำกัดอยู่ที่ปอดเท่านั้น แต่ยังแพร่กระจายไปที่ลำไส้ กลองเสียง ไต สมอง และกระดูก ติดต่อกันโดยการสูดเอาละอองเสมหะของผู้ป่วยที่ไอจามออกมาเข้าสู่ปอดโดยตรง

- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตจากอาการและการตรวจร่างกาย ประกอบกับการเอกซเรย์ปอดและการตรวจเสมหะหาเชื้อวัณโรค จะทำให้ตรวจพบวัณโรคปอดได้

- **การป้องกัน** เริ่มตั้งแต่ให้เด็กแรกเกิดได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค รักษาสุขภาพให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกาย งดสุราและบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าทำงานหนักเกินไป โรคนี้เป็นโรคติดต่อจึงควรป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคในระยะที่ติดต่อก็คือ ก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับยารักษาหรือกินยายังไม่ถึง 2 สัปดาห์ ด้วยการแยกผู้ป่วยให้นอนต่างหาก ปิดปากขณะไอหรือจาม ไม่ชากเสมหะเรี่ยราด หลังจากได้รับยาแล้ว เชื้อโรคจะถูกทำลาย ไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่นอีก ปัจจุบันสามารถรักษาวัณโรคปอดให้หายขาดได้ แต่ต้องกินยาติดต่อกันเป็นเวลานานหลายเดือนกระทั่งเป็นปี ผู้ป่วยควรอดทน ไปพบแพทย์ตามนัดเสมอ เพื่อป้องกันเชื้อดื้อยา กินอาหารที่มีโปรตีนสูง พักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก เมื่ออาการดีขึ้นก็สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ

โรคปอดอักเสบ

- **อาการ** มักเกิดขึ้นทันที มีไข้สูง หนาวสั่น หายใจหอบ เจ็บหน้าอก ในระยะแรกจะไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ ต่อมาไอมีเสมหะข้นขึ้น มีทั้งสีเหลือง สีเขียว และสีสนิม เหล็กปนออกมา โรคปอดอักเสบพบบ่อยในผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ เกิดจากเชื้อโรคประเภทแบคทีเรีย ไวรัส รา หรือมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ปอด
- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตจากอาการและการตรวจร่างกายของผู้ป่วย การเอกซเรย์ปอดจะทำให้พบความผิดปกติ ประกอบการตรวจในห้องแล็บเช่น การเพาะเชื้อจากเสมหะ และการตรวจเลือด เป็นต้น
- **การป้องกัน** การติดเชื้อทางเดินหายใจเช่นเป็นหวัด หากไม่ได้รับการรักษา อาจลุกลามทำให้เกิดโรคปอดอักเสบได้ ดังนั้น จึงควรรักษาแต่เนิ่นๆ ดูแลร่างกายให้อบอุ่น และพักผ่อนให้เพียงพอ

น้ำท่วมปอด

- **อาการ** อาการสำคัญเริ่มแรกคือ หายใจลำบาก แม้ทำกิจกรรมประจำวันเพียงเล็กน้อยก็รู้สึกหายใจหอบ หายใจเสียงดังวี๊ดๆ ไอมีเลือดปนเสมหะออกมา มักมีอาการในเวลากลางคืน ผู้ป่วยไม่สามารถนอนราบได้ ต้องลุกขึ้นมา นั่ง อาการจึงค่อยบรรเทา
- **การวินิจฉัยโรค** สาเหตุของน้ำท่วมปอดเกิดจากหัวใจซีกซ้ายทำงานล้มเหลว เลือดจากปอดไม่สามารถไหลเวียนสู่หัวใจได้ ทำให้เลือดคั่งอยู่ที่ปอดและเกิดอาการดังกล่าว นอกจากอาการของผู้ป่วยแล้ว การตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจและเอกซเรย์ปอดจะทำให้พบความผิดปกติได้

เลือดออกในสมอง

- **อาการ** เมื่อมีเลือดออกในสมอง ผู้ป่วยจะปวดศีรษะอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที และหมดสติไป ต่อมาร่างกายเป็นอัมพาตซีกเดียวหรือทั้ง 2 ซีก ขึ้นอยู่กับว่าตำแหน่งของหลอดเลือดที่แตกและเลือดที่ไหลออกมากดทับเนื้อสมองส่วนไหน บางครั้งอาจจะมีไข้และกล้ามเนื้อชักเกร็งร่วมด้วย ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตเนื่องจากศูนย์หายใจถูกกดทับ ทำให้ความดันโลหิตต่ำได้
- **การวินิจฉัยโรค** หากพบผู้ป่วยที่หมดสติล้มลง ไม่ควรตื่นเต้นตกใจเกินไป ให้เรียกรถพยาบาลทันที จัดให้ผู้ปวยนอนในที่ที่สงบและมีอากาศถ่ายเทสะดวก ตะแคงหน้าไว้ข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการสำลักน้ำลายที่อาจอุดตันทางเดินหายใจ โรงพยาบาลที่นำส่งควรมีอายุรแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา การวินิจฉัยโรคที่สำคัญนอกเหนือไปจากประวัติและอาการผู้ป่วยแล้ว การเอกซเรย์สมองด้วยคอมพิวเตอร์ก็ช่วยได้มาก
- **การป้องกัน** ผู้ที่มีโรคประจำตัวเช่นความดันโลหิตสูง หากความดันโลหิตค่าแรกสูงกว่า 200 มิลลิเมตรปรอท อาจเกิดหลอดเลือดในสมองแตกได้ ดังนั้นจึงควรกินยาควบคุมความดันโลหิตเอาไว้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดยาเองโดยพลการ ควบคุมอารมณ์ให้แจ่มใสเบิกบาน พักผ่อนให้เพียงพอ งดสุราและบุหรี่ จะช่วยป้องกันการเกิดเลือดออกในสมองได้



ตรวจความดันโลหิต



พยายามผ่อนคลายจิตใจ

สมองขาดเลือด

- **อาการ** อยู่ๆ ผู้ป่วยก็มีอาการชาและร่างกายเป็นอัมพาตซีกใดซีกหนึ่ง บางครั้งพูดไม่ได้หรือฟังไม่เข้าใจ มองไม่เห็นภาพบางส่วน หรือชักเกร็ง สาเหตุเกิดจากหลอดเลือดแดงแข็งตัว ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของหลอดเลือดแดงเล็กลง ทำให้เลือดตันได้ง่าย สมองจำเป็นต้องอาศัยออกซิเจนจากเลือดมาหล่อเลี้ยงอย่างมาก หากขาดออกซิเจนเกิน 4 นาที สมองจะตาย แต่สมองมีหลอดเลือดแดงใหญ่หลายเส้นมาหล่อเลี้ยง บางครั้งการอุดตันเกิดกับหลอดเลือดเส้นใดเส้นหนึ่ง เลือดจากหลอดเลือดแดงที่เหลือจะทดแทนได้เพียงพอ

- **การวินิจฉัยโรค** บางครั้งก็ยากที่จะบอกได้ว่าเป็นเลือดออกในสมองหรือสมองขาดเลือด การเอกซเรย์ด้วยคอมพิวเตอร์สามารถจำแนกระหว่าง 2 โรคนี้ได้ ในการเจาะน้ำไขสันหลัง หากพบหลอดเลือดก็สามารถบอกได้ว่าเลือดออกในสมอง อย่างไรก็ตาม เมื่อพ้นขีดอันตรายแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

- **การป้องกัน** ผู้ที่มีอาการหลอดเลือดแข็งมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการสมองขาดเลือด ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยมีอาการเตือนนำมาก่อน เช่น แขนขาชา ไม่รู้สึกตัวชั่วขณะ หากเป็นเช่นนั้นควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาแต่แรก แพทย์จะให้ยากินเพื่อป้องกันการเกิดก้อนเลือดอุดตัน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการทำงานที่หนักและเคร่งเครียดด้วย



บริเวณสมอง
ที่อุดตัน

หลอดเลือดแดงอุดตันบางส่วน
สามารถทดแทนด้วยส่วนอื่นได้



เดินออกกำลังกาย
ทุกวันจะช่วยให้
ร่างกายฟื้นฟูได้

ปวดศีรษะไมเกรน

- **อาการ** เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวที่บริเวณขมับหรือเบ้าตาซีกใดซีกหนึ่ง ลักษณะปวดแบบตื้อๆ ไปถึงขั้นรุนแรงจนอาเจียน แต่หลังอาเจียนอาจดีขึ้น อาการปวดมักนานหลายชั่วโมงหรือหลายวัน การกินยาแก้ปวด การนอนพักจะช่วยให้อาการปวดทุเลาลงได้ สาเหตุเกิดจากหลอดเลือดแดงขยายตัวผิดปกติ ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการ ได้แก่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ อากาศร้อน-เย็น แสงสว่างจ้า ใช้สายตามาก อยู่ในที่ที่เสียงดัง กลิ่นฉุน ดื่มกาแฟดื่มสุรากินยาคุมกำเนิด การมีประจำเดือน และความเครียด เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** บางครั้งอาจเกิดจากความดันโลหิตสูง จึงต้องตรวจวัดความดันเสียก่อน ควรมียาแก้ปวดติดตัวไว้ กินยาทันทีเมื่อมีอาการ หากปล่อยให้ปวดไปนานๆ การกินยามักไม่ได้ผล หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ ฝึกผ่อนคลายความเครียด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ปวดศีรษะจากความเครียด

- **อาการ** ผู้ป่วยจะปวดตื้อบริเวณต้นคอหรือรอบศีรษะเหมือนถูกเข็มบีบ มักเป็นเมื่อเครียด มีเรื่องกังวลใจ หรือนอนไม่เพียงพอ อาการปวดจะไม่รุนแรงมากนัก หากได้นอนพักอาการจะหายไป แต่บางรายอาจปวดเป็นวันๆ ทำให้กล้ามเนื้อต้นคอและรอบๆ ศีรษะมีอาการตึง

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ตรวจร่างกายโดยละเอียดว่ามีสาเหตุร้ายแรงจากโรคอื่นหรือไม่ เช่น เนื้องอกในสมอง ควรให้ผู้ป่วยนอนหลับพักผ่อน นวดต้นคอด้วยยาหม่องสูตรร้อน นอนแช่น้ำอุ่นเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัว หรืออาจกินยาคลายเครียดร่วมกับยาแก้ปวด แต่ทางที่ดีควรไปพบแพทย์

- **การป้องกัน** หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียด หาเวลาสำหรับผ่อนคลาย พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกทำสมาธิ เป็นต้น

สมองขาดเลือดชั่วคราว

- **อาการ** เป็นอาการที่เกิดจากสมองขาดเลือดขึ้นมาทันทีทันใด เกิดขึ้นชั่วระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกินนาที เช่น ผู้ป่วยจะมีอาการแขนขาหรืออัมพาตครึ่งซีก การมองเห็นผิดปกติ พูดไม่ชัด เมื่ออาการหายไปจะกลับเป็นปกติทุกอย่าง สาเหตุเกิดจากการอุดตันชั่วคราวของก้อนเลือดในหลอดเลือดสมอง แต่ถ้าเกิดขึ้นซ้ำบ่อยๆ มีโอกาสอุดตันถาวรได้ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษา
- **การวินิจฉัยโรค** ขณะเกิดอาการมักมาพบแพทย์ไม่ทัน เมื่อมาพบแพทย์อาการก็หายเป็นปกติแล้ว แพทย์อาจตรวจไม่พบความผิดปกติ ต้องอาศัยประวัติของผู้ป่วยและติดตามอาการต่อไป
- **การป้องกัน** หากเคยเกิดอาการเช่นนี้ แพทย์จะให้ยากินเพื่อป้องกันการเกิดก้อนเลือดอุดตัน ควรปรับปรุงการดำเนินชีวิต หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ความเครียด หากมีโรคประจำตัวควรรับรักษา

หลอดเลือดแดงสมองขี้ตัว

- **อาการ** เกิดจากหลอดเลือดแดงแข็งตัวและตีบแคบ ทำให้มีเลือดไปเลี้ยงสมองลดลง การทำงานของเซลล์ประสาทสมองเสื่อมลง เริ่มแรกผู้ป่วยจะมีอาการปวดศีรษะ ตาลาย วิงเวียน หูอื้อ นอนไม่หลับ ความสามารถในการคิด การตัดสินใจ ความจำความเข้าใจ และเซวาร์ปัญญาถดถอย อารมณ์อ่อนไหว ดิ้นเด่นง่าย ขี้โมโห ถ้าอาการรุนแรงก้อนเลือดอาจอุดตันในสมอง
- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** อาการดังกล่าวมักเกิดในผู้ป่วยอายุ 40 ปีขึ้นไป ประกอบกับเป็นความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแดงที่ก้นตา (fundus) แข็ง ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ควรรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันโรครุนแรงและอาการแทรกซ้อนที่ตามมา

หลอดเลือดแดงโป่งพอง

- **อาการ** เป็นความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด ผนังหลอดเลือดแดงจะบางและโป่งพองออกเป็นถุง อาจมีขนาดใหญ่ตั้งแต่ 5-10 มิลลิเมตร อาการของผู้ป่วยแตกต่างกันออกไปตามตำแหน่งหลอดเลือดแดงที่โป่งพอง เช่น ผนังตาตกลมมองเห็นภาพซ้อน ลานสายตาแคบลง พุดไม่ได้ หรือเป็นอัมพาตครึ่งซีก บางรายอาจไม่มีอาการอะไรผิดปกติเลย กระทั่งเกิดหลอดเลือดแดงส่วนที่โป่งพองแตกและมีเลือดออกได้เยื่อหุ้มสมอง เข้าสู่ภาวะวิกฤต จนเสียชีวิตในที่สุด
- **การวินิจฉัยโรค** การฉีดสีทึบแสงเข้าหลอดเลือดแดงและเอกซเรย์จะช่วยให้พบความผิดปกติของหลอดเลือดได้ รักษาได้ด้วยการผ่าตัด
- **การป้องกัน** ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดแดงแข็งตัวควรกินยาตามแพทย์สั่ง และไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจเช็คเป็นประจำ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์สูง งดสูบบุหรี่ และควบคุมน้ำหนัก

หลอดเลือดฐานสมอง และกระดูกสันหลังไหลเวียนไม่พอ

- **อาการ** ผู้สูงอายุบางคนมีอาการตาลาย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน แขนขาชาเป็นครั้งคราว เพราะหลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว การไหลเวียนของเลือดแดงไปเลี้ยงสมองและก้านสมองไม่เพียงพอ โรคนี้มักพบในผู้ที่เป็นความดันโลหิตต่ำและความดันโลหิตปกติมากกว่าผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง
- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตลักษณะการเกิดอาการ ในผู้ป่วยที่เดิมทีความดันโลหิตค่อนข้างต่ำ หากมีเหตุทำให้ความดันโลหิตต่ำลงไปอีก เช่น ขณะก้มหน้าลงหยิบของและเงยหน้าขึ้นทันที จะเกิดอาการวิงเวียนศีรษะและตาลาย

ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

- **อาการ** เกิดขึ้นขณะนอนหลับ การหายใจค่อยๆ ช้าลงจนหยุดหายใจ แต่เป็นอยู่เพียงชั่วไม่กี่วินาทีก็เริ่มหายใจใหม่เป็นปกติ วันเว้นวันเช่นนี้ ในคืนหนึ่งจะเป็นหลายครั้ง ลักษณะพิเศษของผู้ป่วยคือขณะนอนหลับจะกรนเสียงดัง พอหยุดกรนก็จะหยุดหายใจชั่วคราว ผู้ป่วยสะดุ้งตื่นขึ้นเพราะขาดอากาศหายใจ ทำให้นอนหลับๆ ตื่นๆ ทั้งคืน ตื่นเช้ามามึนงง หนักศีรษะไปหมด เพราะพักผ่อนไม่เต็มที่ ง่วงนอน ปวดศีรษะ และคลื่นไส้ นานวันเข้าจะมีผลต่ออารมณ์ และนิสัย หากปล่อยไว้ไม่รับรักษา ปัญหาสำคัญที่จะตามมาคือร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้ปอดและหัวใจได้รับผลกระทบไปด้วย สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าวขึ้นคือทางเดินหายใจตีบแคบ เมื่ออากาศผ่านท่อที่ตีบแคบจะเกิดการไหลวนและมีเสียงดัง การหายใจจะลดน้อยลง ต่อมาทางเดินหายใจตีบลงไปอีก ทำให้หยุดกรนและหยุดหายใจ หรืออีกสาเหตุคือเกิดจากเลือดที่ไหลเวียนไปเลี้ยงสมองลดน้อยลง คนที่มีร่างกายอ้วนมากๆ เป็นอาการนี้ได้บ่อย เพราะจะมีทางเดินหายใจที่ตีบแคบ และความอ้วนจะจำกัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ใช้หายใจให้ลดน้อยลงด้วย
- **การวินิจฉัยโรค** ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจความผิดปกติในช่องปาก ดูเพดานปาก คอหอย และต่อมทอนซิลว่าบวมหรือไม่ ตรวจดูโพรงจมูก และวัดสมรรถภาพของปอด
- **การป้องกัน** หากตรวจพบความผิดปกติหรือโรคบางอย่างแฝงอยู่ เช่น ผนังกันโพรงจมูกเบี้ยว เนื้องอกในโพรงจมูก และต่อมทอนซิลบวม อ้วนมากเกินไป โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ควรรีบไปพบแพทย์ ผู้ป่วยไม่อาจรู้ตัวขณะกำลังกรน มีแต่คนข้างเคียงเท่านั้นที่จะได้ยิน จึงควรช่วยสังเกตและเตือนให้รักษาแต่เนิ่นๆ นอกจากนี้ ไม่ควรดื่มสุราก่อนนอน หลีกเลี่ยงการใช้นอนหลับ และยากล่อมประสาท เพราะมีฤทธิ์กดสมอง ทำให้หยุดหายใจได้ง่ายขึ้น

ไข่มองอักเสบ

- **อาการ** ใช้สูกแบบเฉียบพลัน คลื่นไส้ ปวดศีรษะ อาจเบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเสีย และปวดท้อง ไม่ค่อยรู้ตัว สับสน หรือเพ้อ อาจมีอาการเยื่อหุ้มสมอง ถูกกระตุ้น หรือมีอาการคอแข็งร่วมด้วย ประมาณ 1 สัปดาห์อาการไข่มองค่อยๆ หายไป ผู้ป่วยที่รอดชีวิตมักพิการทางสมอง สับสน ชี้อัม การฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบประสาทต้องใช้เวลาเป็นเดือนจึงจะกลับสู่สภาพปกติ
- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** ดูประวัติ อาการ ผลการตรวจร่างกาย เจาะน้ำไขสันหลัง และตรวจเลือดระดับสารภูมิคุ้มกัน จะทำให้วินิจฉัยโรคได้ สาเหตุมักเกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบในสมองอักเสบป้องกันโดยทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ของ เชื้อที่พบบ่อยให้แสงแดดส่องถึง ระวัง ยุงกัด รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ

เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

- **อาการ** ปวดศีรษะอย่างรุนแรง อาเจียนโดยไม่ทราบสาเหตุ มีไข้สูง มีผลข้างเคียงจากอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบเฉียบพลัน เช่น คอแข็ง ปวดหลัง นอกจากนี้จะมีอาการทางระบบประสาทต่างๆ ผู้ป่วยจะไวต่อแสงสว่างและเสียง กล้ามเนื้อและผิวหนังไวต่อการกระตุ้นมากผิดปกติ หากเชื้อลุกลามเข้าสู่กระแสโลหิตจะทำให้โลหิตเป็นพิษ และเสียชีวิตในที่สุด สาเหตุเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ในอดีตอัตราการตายของผู้ป่วยโรคนี้สูงมาก ต่อมาเมื่อค้นพบและพัฒนาการรักษาขึ้น มากขึ้น จำนวนผู้เสียชีวิตจึงลดลง หากการอักเสบเกิดจากเชื้อไวรัสอาการของโรคจะหายไปเองภายใน 2-3 สัปดาห์
- **การวินิจฉัยโรค** ทำโดยการนำน้ำไขสันหลังไปตรวจหาเชื้อ แต่บางครั้งอาการรุนแรงเกินกว่าจะรอผลการตรวจได้ ควรให้ยาปฏิชีวนะรักษาไปก่อน แล้วจึงค่อยปรับแผนการรักษาเมื่อทราบชนิดของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรค

โรคประสาทกังวล

- **อาการ** อาการแสดงของโรคนี้มีได้หลายแบบ อาจแบ่งออกคร่าวๆ ได้ดังนี้
 - 1) อาการกระวนกระวายอยู่ไม่สุข พอลืมถึงเรื่องอะไรขึ้นมา ก็จะวิตกกังวล นิ่งนอนไม่ติด ร่างกายสั่นเทิ้ม เหงื่อออก เวียนศีรษะ ใจสั่น หน้ามืด แขนขาแข็งทื่อไปหมด
 - 2) กังวลหมกมุ่นกับตนเอง คิดแต่ว่าตนเองป่วย มีอาการปวดศีรษะ หูอื้อ เจ็บหน้าอก ใจสั่น ปวดท้อง ปวดเอว นอนไม่หลับ ตระเวนไปพบแพทย์ หลายๆ แห่งก็ตรวจไม่พบอาการป่วยทางกายอะไร แต่ผู้ป่วยก็ไม่ยอมเชื่อ
 - 3) รู้สึกเหมือนถูกบังคับ หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ฝืนคิดและกลัวซ้ำซากในบางเรื่องทั้งที่ไม่อยากคิด แต่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น ไม่แน่ใจว่าปิดประตูบ้านหรือยัง ลงไปดูแล้วดูอีก คืนหนึ่งๆ หลายครั้ง ล้างมือซ้ำแล้วซ้ำอีก บางคนกลัวการเข้าสังคม กลัวที่สูง กลัวที่แคบ เช่น ไม่กล้าเข้าลิฟต์
- **การวินิจฉัยโรค** ก่อนอื่นควรตรวจให้แน่ใจเสียก่อนว่าไม่มีโรคทางกาย ผู้ป่วยควรไปพบและพูดคุยกับจิตแพทย์เพื่อรักษาด้วยจิตบำบัดและใช้ยา

• **การป้องกัน** คนในยุคปัจจุบันที่เร่งรีบและเต็มไปด้วยความเคร่งเครียด มีโอกาสป่วยด้วยโรคนี้กันทุกคน แต่ร่างกายมีกลไกในการปรับจิตใจเพื่อรับกับสภาพเหล่านี้ รักษาภาวะสมดุลทางจิตใจให้ได้ ดังนั้น ควรรู้จักผ่อนคลายความตึงเครียด ทำอารมณ์ให้แจ่มใสเบิกบาน สุขภาพจิตจึงจะสมบูรณ์

ผู้ป่วยโรคประสาทกังวล
ควรปรึกษาจิตแพทย์

แผนกประสาทวิทยา

แผนกจิตเวช

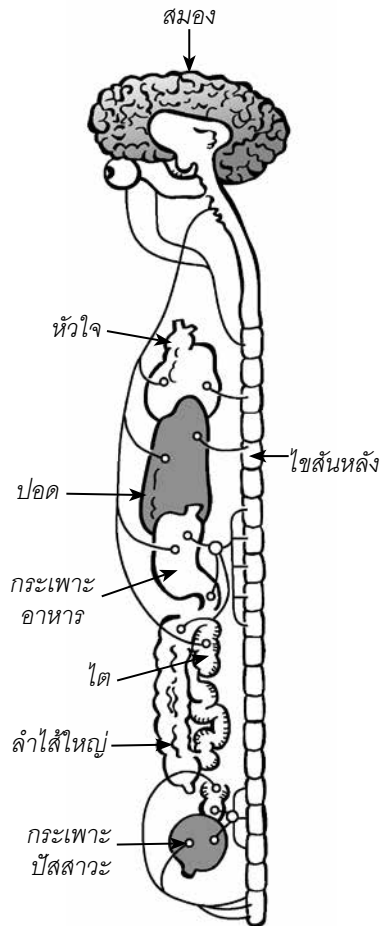


ศูนย์โรคประสาท

กลุ่มอาการกายประสาท

• **อาการ** เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความกดดันทางจิตใจแต่มาแสดงออกเป็นความผิดปกติทางกาย มีหลายรูปแบบ เช่น ระบบทางเดินอาหาร เป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลำไส้ใหญ่อักเสบ ระบบหายใจ หายใจเร็วผิดปกติ หอบหืด ระบบผิวหนัง ผื่นร่วนเป็นหย่อม ลมพิษ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังอาจเป็นโรคอื่นๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ประจำเดือนขาด อวัยวะเพศไม่แข็งตัว ระหว่างสมองซึ่งเป็นศูนย์บัญชาการใหญ่กับอวัยวะทั่วร่างกายจะมีระบบประสาทอัตโนมัติเชื่อมโยงอยู่ เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นในจิตใจ ระบบประสาทก็ปั่นป่วนทำให้เกิดอาการต่างๆ ดังกล่าวตามมา

• **การวินิจฉัยโรค** สังเกตจากอาการ และการตรวจร่างกายของผู้ป่วย จะพบความผิดปกติของร่างกายจริงๆ แตกต่างไปจากโรคจิตเภท



ระบบประสาทอัตโนมัติ
ควบคุมอวัยวะทุกส่วน

โรคซึมเศร้า

- **อาการ** ผู้ป่วยจะรู้สึกหมดอาลัยตายอยากในชีวิต มักมองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตนเองคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ของผู้อื่นตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่สมควรมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ต่อไป หลีกเลี่ยงการพบปะสมาคมกับผู้อื่น ความอยากอาหารลดลง น้ำหนักตัวลด นอนไม่หลับหรือหลับทั้งวัน ความรู้สึกทางเพศลดลง คิดอยากฆ่าตัวตาย รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตและอาจลงเอยฆ่าตัวตายจริงๆ ในผู้ป่วยบางคนอาจเปลี่ยนจากอาการซึมเศร้าเป็นอาการคลุ้มคลั่ง ร้องรำทำเพลง พุดจาอะอะโหวกเหวกโวยวาย พุดไม่ยอมหยุดจนเสียงแหบแห้ง มีอาการซึมเศร้าและคลุ้มคลั่งสลับกัน



คนที่มีบุคลิกเปิดเผย
มักไม่ค่อยเป็นโรคนี้



การพูดให้กำลังใจหรือตำหนิ
อาจก่อให้เกิดผลตรงกันข้ามได้

- **การวินิจฉัยโรค** ควรพาผู้ป่วยไปพบจิตแพทย์ การรักษาต้องใช้เวลา นาน ในระยะที่มีแนวโน้มว่าจะฆ่าตัวตายควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต เช่น เกษียณอายุ ถูกย้ายงาน ถูกปลดออกจากงาน วยหมดประจำเดือน ประกอบกับบุคลิกภาพส่วนตัวของคนคนนั้น มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดโรคนี้ การวิจัยพบว่าคนที่ชอบเก็บตัว เข้มงวดต่อระเบียบวินัยจริงจังกับทุกสิ่งทุกอย่างมากเกินไป มักป่วยเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

โรคจิตเภท

- **อาการ** ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางด้านความคิด การรับรู้ อารมณ์ พฤติกรรม รู้สึกเหมือนกับมีอำนาจลึกลับบางอย่างสั่งการ ควบคุม หรือจะทำร้ายตนเอง ตลอดเวลา เห็นลําแสงพิเศษส่งพลังมาบังคับ ได้ยินอว้ยะของตนเองพูดได้ หูแว่วเสียงคนนินทาว่าร้ายทั้งที่อยู่คนเดียว ได้กลืนผิดปกติทั้งที่ความจริงไม่มี
- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตจากอาการ ระยะเวลาที่ป่วย (ต้องไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์) การชักประวัติ และการตรวจร่างกาย ซึ่งจะไม่พบโรคทางกายหรือพิษจากยา แม้จะมีการประสาทหลอน หลงผิด แต่ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวว่าตนเองผิดปกติ
- **การป้องกัน** พบว่าผู้ป่วยมักมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ผิดปกติ บิดา มารดาขัดแย้งกัน ปราศจากความสุข ผู้ป่วยต้องพบกับเหตุการณ์เช่นนี้ตั้งแต่ เล็ก ทำให้พัฒนาการด้านจิตใจผิดปกติ ดังนั้น ควรเสริมสร้างบรรยากาศใน ครอบครัวให้อบอุ่น

โรคประสาทซึมเศร้า

- **อาการ** ผู้ป่วยจะไม่ค่อยสนใจใยดีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซาดอารมณ์สุนทรียะ รู้สึกเบื่อหน่ายเฉื่อยชาอยู่ตลอดเวลา เห็นสิ่งสวยงามก็เฉยๆ เบื่ออาหาร ไม่ค่อย รุ้รสอาหาร มักชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ เป็นต้น



เบื่ออาหาร

- **การวินิจฉัยโรค** โรคนี้จัดเป็นโรคประสาทประเภท หนึ่ง ยังรู้จักตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ต่างจากโรคจิตซึมเศร้าซึ่งรุนแรงมากกว่า หากอาการ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันก็อาจไม่ จำเป็นต้องรักษา อย่างไรก็ตาม ควรฝึกฝนจิตใจให้ เข้มแข็ง คบหาสมาคมกับผู้อื่นบ้าง แต่หากอารมณ์ หดหู่มากก็ควรไปพบจิตแพทย์

โรคพิษสุราเรื้อรัง

- **อาการ** หากวันใดไม่ได้ดื่มสุรา ผู้ป่วยจะไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร แต่พอเหล้าเข้าปากสักหน่อยก็กลับคึกคักมีชีวิตชีวาขึ้นมาทันที ตื่นจนกระทั่งเมามายะอะอาละวาด ไรสติ พอสร้างเมามาตื่นขึ้นมาก็จำความอะไรไม่ได้ เริ่มต้นอาการเช่นเดิมอีก วันเวียนเช่นนี้ไปทุกวัน นานวันเข้าอุปนิสัยของผู้ป่วยจะเปลี่ยนไป ขาดสมาธิในการทำงาน ประสิทธิภาพการทำงานตกต่ำจนมีปัญหา ใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อยไร้ค่า คนรอบข้างในสังคมดูแคลนและถอยห่าง นอกจากนี้ ผลพวงจากการดื่มสุราประจํายังอาจทำให้เกิดโรคตับ กระเพาะอาหารอักเสบ อาการทางระบบประสาท เช่น นิ้วมือและริมฝีปากสั่น เป็นต้น



สิ่งที่ต้องการแท้จริงคือสังคม
และความเอาใจใส่ หาใช้สุราไม่



งดสุรา

วิธีรักษาทางเดียวคือเลิกดื่มสุรา

• การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน

ผู้ป่วยส่วนมากรู้ตัวว่าเริ่มเจ็บป่วย แต่น้อยรายที่จะยอมไปพบแพทย์ด้วยตนเอง เพราะคนเหล่านี้มักมีบุคลิกส่วนตัวที่เป็นคนนิสัยอ่อนแอเปราะบาง ญาติมักเป็นผู้พาผู้ป่วยมาโรงพยาบาลเนื่องจากปัญหาดับและกระเพาะอาหารผิดปกติ การรักษาที่สำคัญที่สุดคืองดดื่มสุราโดยเด็ดขาด ภายใต้การดูแลของแพทย์ อันตรายสำคัญของอาการติดสุราคือตับถูกทำลาย ดังนั้น ควรควบคุมจิตใจตนเอง พยายามตั้งกฎและเลิกสุราอย่างมีขั้นตอนเพื่อป้องกันผลเสียดังกล่าว

อาการติดสุรา

- **อาการ** ปกติแล้วผู้ป่วยไม่ใช่คนดื่มสุรา แต่วันดีคืนดีก็เกิดครึ้มอกครึ้มใจอยากดื่มขึ้นมา และเมื่อเริ่มดื่มก็จะดื่มติดต่อกันไปเป็นสัปดาห์ ดื่มจนเมามายหมดสติ หลังฟื้นตื่นขึ้นมาจะรู้สึกเสียใจที่ตนเองทำเช่นนั้น ไม่คิดอยากดื่มสุราอีก แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานก็เกิดอาการอยากดื่มขึ้นมาอีก ไม่อาจหักห้ามใจตนเองได้ นี่เป็นรูปแบบหนึ่งของอาการพิษสุราเรื้อรัง
- **การป้องกัน** ควรควบคุมปริมาณและความเข้มข้นของสุราที่ดื่มในแต่ละวัน ผู้ป่วยมักคิดว่าการเลิกสุราเป็นเรื่องไม่ยาก จะเลิกเมื่อไรก็ยอมได้ ทั้งที่ความจริงแล้วตนได้ตกเป็นทาสของสุราไปแล้วอย่างไม่รู้ตัว

โรคพาร์คินสัน

- **อาการ** พบมากระหว่างอายุ 40-50 ปี เป็นโรคผู้สูงอายุชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยมีอาการกล้ามเนื้อทั่วร่างกายแข็ง เคลื่อนไหวไม่สะดวก ปลายมือปลายเท้าสั่นไม่ยอมหยุด สีหน้าเฉยเมย เนื่องจากกล้ามเนื้อใบหน้าแข็ง หากกล้ามเนื้อลิ้นและปากแข็งก็จะทำให้พูดลำบาก กลืนอาหารลำบาก ถ้าอาการรุนแรงทั้งศีรษะจะสั่นคลอนไปมา ปากสั่น ชมุบขมิบเหมือนกระต่ายที่เคี้ยวอาหารไม่หยุด ผู้ป่วยไม่สามารถทำอะไรได้ ได้แต่นอนอยู่บนเตียง และเสียชีวิตเนื่องจากภาวะแทรกซ้อน
- **การวินิจฉัยโรค** จากประวัติและอาการของผู้ป่วย ทำให้วินิจฉัยง่าย ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อตรวจรักษาแต่เนิ่นๆ เพราะอาการในระยะแรกอาจเข้าใจผิดว่าเป็นอาการสมองเสื่อมตามวัย ทำให้มองข้ามการรักษาไป การรักษาด้วยยาจะได้ผลดี

โรคสั่นจากพั่นรุกรรม

- **อาการ** ผู้ป่วยจะมีอาการสั่นเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจเป็นที่มือ ศีรษะ หรือ พุดเสียงสั่นเป็นประจำ เริ่มมีอาการสั่นในช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป อาการสั่นจะเป็นมากเวลาเคลื่อนไหวหรือเวลาตื่นเต้นกังวล เวลาผู้ป่วยยืนมือออกไป ข้างหน้าอาการสั่นจะยิ่งรุนแรง

- **การวินิจฉัยโรค** อาการนี้เกี่ยวข้องกับพั่นรุกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้น การซักประวัติครอบครัวของผู้ป่วยเพื่อประกอบการวินิจฉัยจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง



โรคสั่นในวัยชรา

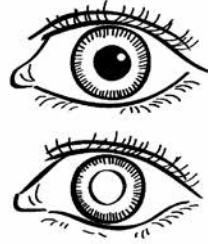
- **อาการ** พบในผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ลักษณะพิเศษของอาการสั่นคือไม่เพียงแต่มือสั่นเท่านั้น แต่ศีรษะ คาง และริมฝีปากก็สั่นไปหมด อายุยิ่งมากขึ้นอาการก็ยิ่งรุนแรงมากขึ้นตามไปด้วย โดยอาการสั่นของโรคนี้จะถือว่าโรคพาร์คินสันยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเกิดจากความผิดปกติของสมองส่วนใด

- **การวินิจฉัยโรค** จำเป็นต้องจำแนกกับโรคพาร์คินสันให้ได้ ผู้ป่วยโรคสั่นในวัยชรา มักมีอาการสมองเสื่อมตามวัยร่วมด้วย เช่น ชีหลงซีลีม ความจำเสื่อม เป็นต้น



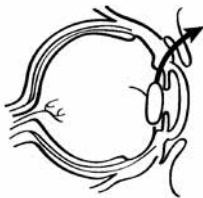
โรคต้อกระจก

- **อาการ** ระยะแรกมีอาการตามัว รู้สึกเหมือนมีแมลงบินไปบินมา สักครู่ก็จะหายไปแล้วกลับมาเห็นอีก ต่อมาสายตาแยลง พบมากเมื่ออายุ 50-60 ปีขึ้นไป แต่บางคนเกิดขึ้นเร็วกว่านี้ การดำเนินของโรคช้าเร็วแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล จนกระทั่งสายตามองเกือบไม่เห็น เป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดถาวร อาการจะค่อยเป็นค่อยไปจนกระทั่งขาวขุ่นไปทั่วทั้งเลนส์มองเห็นได้จากรูม่านตาของผู้ป่วย



ผู้ป่วยรู้สึกตามัว
เหมือนมีม่านบัง เนื่องจาก
เลนส์แก้วตาขุ่น

- **การวินิจฉัยโรค** โรคต้อกระจกเป็นโรคที่จักษุแพทย์วินิจฉัยได้ค่อนข้างง่าย แต่ก็จำเป็นต้องจำแนกกับโรคตาชนิดอื่นให้ดี เพราะในระยะแรกที่สายตาแยลงอาจเป็นอาการของโรคตาชนิดอื่นก็ได้ เมื่อเลนส์ตาขุ่นเต็มที่จนกระทั่งสายตาของผู้ป่วยมองเกือบไม่เห็น เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนเอาเลนส์ที่เสื่อมออก ใส่เลนส์เทียมเข้าแทนที่ หรืออาจใส่แว่นตาที่ประกอบขึ้นเฉพาะหลังผ่าตัดก็ได้ หลังผ่าตัดผู้ป่วยต้องใช้เวลาในการปรับสายตา เพราะเลนส์ตาถูกผ่าตัดออกไปแล้ว การผ่าตัดต้อกระจกที่เป็นทั้ง 2 ข้าง ปกติจะต้องทำทีละข้างเพื่อความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน



การผ่าตัดต้อกระจก
คือการผ่าเอา
เลนส์ที่ขุ่นออกและ
ใส่เลนส์เทียมแทน

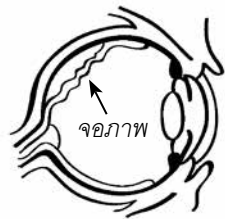
- **การป้องกัน** โรคต้อกระจกเป็นความเสื่อมตามวัยของเลนส์แก้วตา ไม่มีวิธีการป้องกันที่ได้ผล แต่เมื่อมีอาการตามัวเหมือนมีแมลงบินเข้าตา ควรไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เพราะในปัจจุบันมียาที่ช่วยชะลออาการให้ช้าลงได้ นอกจากนี้ สำหรับผู้ที่เป็นโรคต้อกระจกจากพันธุกรรมควรหลีกเลี่ยงการแต่งงานกับผู้ที่ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคนี้

ต้อหิน

- **อาการ** ในภาวะปกติ น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาจะไหลเวียนจากด้านหลังม่านตา ผ่านรูม่านตาเข้ามาในช่องลูกตาด้านหน้า และระบายเข้าสู่หลอดเลือดดำที่มุมแคบๆ ระหว่างม่านตากับเลนส์แก้วตา เมื่อการไหลเวียนของน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาติดขัด น้ำจะคั่งในตา ความดันภายในลูกตาสูงขึ้นเรื่อยๆ กดประสาทตาจนเสื่อม ทำให้ตามัวหรือตาบอดได้ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตา ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน มองเห็นแสงสีรุ้ง ความสามารถในการมองเห็นลดลง รอบๆ ตาดำมีอาการตาแดง เลนส์ขุ่นมัว ไม่ใส รูม่านตาข้างที่เป็นจะใหญ่กว่าข้างปกติ และไม่หดตัวเมื่อถูกแสงไฟส่อง หากไม่รักษาอย่างทันทีว่จะทำให้ตาบอดได้
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ควรรีบไปพบจักษุแพทย์ทันที การรักษาที่สำคัญคือการระบายน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาให้ความดันภายในลูกตาลดลง ด้วยการใช้ยาหยอดตาและกินยา

จอภาพตาหลุดลอก

- **อาการ** หากเปรียบลูกตาเหมือนกล้องถ่ายภาพ จอภาพก็เหมือนกับแผ่นฟิล์มนั่นเอง เมื่อมีการหลุดลอกจะทำให้ลานสายตาบกพร่อง หากตำแหน่งที่หลุดลอกอยู่ตรงกลางจอภาพ การมองเห็นจะแย่มาก เมื่อวัดสายตาจะอ่านได้น้อยลง ผู้ที่สายตาสั้นและผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเกิดภาวะจอภาพตาหลุดลอกได้ง่ายกว่าคนทั่วไป



- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** หากมีอาการผิดปกติทางสายตาควรรีบไปพบจักษุแพทย์ทันที ขั้นตอนการรักษาด้วยการฉีดยาเลเซอร์หรือผ่าตัดซ่อมแซมจอภาพ หากทิ้งไว้นานจะทำให้ผลการผ่าตัดไม่ดีเท่าที่ควร

จอภาพหลุดลอก
สามารถรักษาด้วยการผ่าตัด

สายต้อ่อนล้า

- **อาการ** สาเหตุที่ทำให้สายต้อ่อนล้ามีมากมาย ในผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปอาจเกิดจากอายุมากขึ้นหรือมีสายตายาว แต่บางครั้งอาการสายต้อ่อนล้าอาจเป็นอาการเริ่มแรกของความผิดปกติของตา เช่น ต้อหิน เยื่อตาขาวอักเสบ เนื้องอกในสมอง เป็นต้น ผู้ป่วยจะรู้สึกเคืองตา หนักตา ลืมตาไม่ขึ้น บางครั้งอาจปวดศีรษะร่วมด้วย

- **การวินิจฉัยโรค** หากมีอาการดังกล่าวไม่ควรมองข้าม ควรไปพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจให้ละเอียด ไม่ควรไปหาซื้อแว่นสายตาใส่เอง เพราะการตรวจวัดสายตาควรทำโดยจักษุแพทย์



เมื่ออายุมากขึ้นสายตาจะอ่อนล้า
เป็นธรรมดา แต่อย่าประมาท
อาจเป็นโรคอื่นได้

เยื่อตาขาวอักเสบ

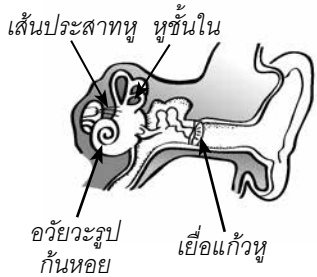
- **อาการ** เยื่อตาขาวอักเสบเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส โดยติดจากการใช้นิ้วมือหรือผ้าเช็ดหน้าที่ไม่สะอาดมาเช็ดตา หลังตื่นนอนขึ้นมาพบว่ามีอาการตาแดง ขี้ตามากจนลืมตายุ่ง หนังตาบวม เคืองตาเหมือนมีอะไรอยู่ในตา มักเป็นทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** โรคนี้วินิจฉัยได้ไม่ยาก แต่ต้องจำแนกกับโรคiritisดวงตาซึ่งมีอาการคล้ายกันและสามารถแพร่เชื้อติดต่อไปสู่ผู้อื่นได้ การรักษาทำได้โดยการหยอดยาปฏิชีวนะ อาการจะหายไปภายใน 2-3 สัปดาห์

- **การป้องกัน** ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวปะปนกับผู้อื่น รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลให้ดี ไม่ควรขยี้ตาโดยเฉพาะเมื่อมือไม่สะอาด

โรคเมเนียร์

• **อาการ** เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ผู้ป่วยจะรู้สึกเวียนศีรษะอย่างรุนแรง รู้สึกว่าวัตถุรอบตัวหมุนจนไม่สามารถยืนอยู่ได้ หูอื้อ มีเสียงแว่วในหู คลื่นไส้ อาเจียน แต่เมื่อผ่านไป 1-2 ชั่วโมงอาการจะค่อยๆ เล่าและหายไปเอง ทั้งช่วงห่างไม่กี่สัปดาห์หรืออาจนานเป็นเดือนอาการจะกำเริบใหม่อีก สาเหตุเกิดจากความดันของของเหลวในหูลุ่ชั้นใน (labyrinth) ส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับการทรงตัวเพิ่มขึ้น ทำให้เซลล์ประสาทส่วนนั้นถูกทำลาย จึงสูญเสียความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัว มักจะเป็นมากเวลาเป็นไข้หวัดหรือมีความวิตกกังวล และอาจจะเว้นห่างไปเมื่อสุขภาพทั่วไปดีขึ้น



ภาพส่วนประกอบของหู

• **การวินิจฉัยโรค** เป็นโรคที่พบได้บ่อยจาก

อาการเวียน การได้ยินเสียงลดลง มีเสียงแว่วในหู จากอาการ 3 ประการนี้ก็สามารถวินิจฉัยโรคได้

• **การป้องกัน** สตรีที่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป รูปร่างผอม มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่าคนทั่วไป ทั้งนี้ ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด ยังไม่มีการป้องกัน โดยเฉพาะ แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด การใช้ยาที่มีผลข้างเคียงเกี่ยวกับหู เช่น ยาสเตรปโตไมซิน ควินิน แอสไพริน เป็นต้น หลีกเลี่ยงการทำงานกับเครื่องจักร หรือการขับขี่ยานพาหนะขณะเกิดอาการ ควรนั่งหรือนอนลงเพื่อป้องกันอุบัติเหตุหกล้ม หากมีอาการเวียนมากอาจกินยาแก้เมารถจะช่วยบรรเทาอาการได้ และควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้ละเอียดต่อไป



ยาแก้เมารถใช้ได้ผลดีกับบางคนเท่านั้น

ไซนัสอักเสบ

- **อาการ** ไซนัสคือโพรงอากาศเล็กๆ ในกะโหลกที่อยู่รอบๆ จมูกและมีทางเชื่อมต่อกับโพรงจมูก ปกติทางเชื่อมนี้จะเปิดโล่งเพื่อระบายน้ำเมือกที่สร้างขึ้นในโพรงไซนัส ถ้าทางเชื่อมนี้อุดตัน เช่น เป็นหวัด กำลังดำน้ำ ผงงกันจมูกคด ก็จะทำให้มีหนองหรือของเหลวคั่งในโพรงไซนัส เชื้อโรคแบ่งตัวเพิ่มขึ้น มีการอักเสบ และมีหนองขัง ผู้ป่วยจะมีอาการน้ำมูกข้นเหลือง คัดจมูก หายใจมีกลิ่นเหม็น ปวดบริเวณหัวตา หน้าผาก โหนกแก้ม หรือรอบตา อาการปวดจะเป็นมากในเวลาเช้าหรือบ่าย

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ไซนัสอักเสบเป็นโรคที่พบได้บ่อยมาก แพทย์แผนกหู คอ จมูกสามารถวินิจฉัยได้จากประวัติ อาการ และการตรวจร่างกาย ผู้ป่วย ประกอบกับการเอกซเรย์ รักษาระยะแรกโดยการใช้ยา หากเรื้อรังอาจต้องเจาะโพรงไซนัสเพื่อสวนล้างภายในและใส่ยาเข้าไป ในบางรายอาจรักษาด้วยการผ่าตัด

เยื่อจมูกอักเสบชนิดบวมหนา

- **อาการ** เพราะอากาศที่สูดเข้าออกผ่านจมูกกระตุ้นเยื่อบุจมูก ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง ชั้นของเยื่อบุภายในโพรงจมูกจึงมีอาการบวมและหนาตัวขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการคัดจมูก มีน้ำมูกมากเหมือนเป็นหวัดตลอดทั้งปี น้ำมูกมักไหลลงไปในคอแทนที่จะออกมาทางจมูก ผู้ป่วยมักเข้าใจว่าตนเองเป็นหวัดเรื้อรัง ทั้งที่แท้จริงแล้วเป็นความผิดปกติภายในจมูกต่างหาก

- **การวินิจฉัยโรค** อาการของเยื่อจมูกอักเสบชนิดบวมหนาบางครั้งคล้ายคลึงกับอาการไซนัสอักเสบ แต่หากตรวจดูภายในโพรงจมูกจะพบความแตกต่างและให้การวินิจฉัยโรคได้

พนักันโพรจมุมกด

- **อาการ** พนักันกลางระหว่างรูกมูก 2 ข้างคดงอ อาจเกิดจากความผิดปกติตั้งแต่กำเนิดหรืออุบัติเหตุ ทำให้รูกมูกข้างหนึ่งตีบแคบกว่าอีกข้างหนึ่ง หากคดไม่มากก็อาจไม่มีอาการผิดปกติใดๆ แต่ถ้าคดมากจะหายใจไม่สะดวก ทำให้เยื่อจมูกอักเสบเรื้อรัง และเยื่อโพรงจมูกหนาตัวขึ้น ผู้ป่วยจะคัดจมูก นอนกรน ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล บางครั้งก็มีเลือดออก นอกจากนี้ อาจเป็นไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หรือทางเดินหายใจอักเสบแทรกได้

- **การวินิจฉัยโรค** จากการตรวจของแพทย์แผนกหู คอ จมูกสามารถมองเห็นได้ ในการรักษาหากอาการ คดรุนแรง จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดตกแต่ง



พนักันโพรจมุมกด

ต่อมทอนซิลโคนลิ้นโต

- **อาการ** ผู้ป่วยรู้สึกเหมือนมีอะไรจุกติดคอตลอดเวลา บางครั้งมีอาการเจ็บปวดร่วมด้วยเนื่องจากการอักเสบ พบมากในสตรีวัย 20-40 ปี ปกติภายในคอหอยของเราจะมีต่อมน้ำเหลืองกระจายอยู่หลายกลุ่ม เรียกว่า ต่อมทอนซิล ทำหน้าที่เสมือนทหารหน้าด่านดักจับและทำลายเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย บางครั้งจำนวนเชื้อโรคมามากและรุนแรง ต่อมทอนซิลจะอักเสบ ทำให้บวมและเจ็บ

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** จากการตรวจร่างกายจะทำให้พบต่อมทอนซิลส่วนโคนลิ้นบวมโตได้ การรักษาอนามัยในช่องปากให้สะอาดจะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคที่หมักหมม ควรแปรงฟันหลังอาหารหรือบ้วนปากด้วยสารละลายเกลือ (เกลือแกง) เจือจาง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ระคายเคืองช่องปาก เช่น อาหารรสเผ็ดจัด สุรา บุหรี่ ชา และกาแฟ

เบ้ารากฟันอักเสบ

• **อาการ** ฟันแต่ละซี่ประกอบด้วยตัวฟันและรากฟัน รอบๆ รากฟันจะมีกระดูกเบ้ารองรับฟันไว้ หากภายในเบ้ารากฟันมีเชื้อโรคหมักหมมแล้วเจริญเติบโตขึ้น จะทำให้เกิดการอักเสบ เป็นหนอง กระดูกเบ้ารองรับฟันจะถูกทำลาย ฟันขึ้นนั้นก็จะโยก บ้างก็กระตุ้นให้เกิดเบ้ารากฟันเป็นหนอง คือคราบจุลินทรีย์และหินปูน ผู้ป่วยจะมีอาการขอบเหงือกบวมแดง เวลาแปรงฟันจะมีเลือดออกง่าย น้ำลายเหนียวข้น กลิ่นปากเหม็น ฟันขึ้นนั้นโยกคลอน

หินปูน



กระดูกเบ้ารองรับฟันปกติ
อยู่ที่แนวเส้นประ ต่อมาถูก
ทำลาย ทำให้ต่ำลง

• **การวินิจฉัยโรค** ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจให้ละเอียดด้วยการเอกซเรย์ดูฟันซี่ที่มีอาการ จะทำให้พบความผิดปกติได้

• **การป้องกัน** การป้องกันที่ดีที่สุดคือการรักษาความสะอาดภายในช่องปาก และฟันอย่างสม่ำเสมอ แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง แปรงฟันให้ถูกวิธี ใช้ฟันให้ตรงกับหน้าที่ ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุกครึ่งปี หากมีฟันผุหรือหินปูนเกาะฟันต้องรักษา เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคภายในช่องปาก ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น เห็บคอ ท้องเสีย เป็นต้น

การป้องกันเบ้ารากฟัน
อักเสบ



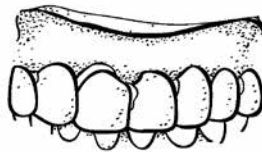
พบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟัน
และขูดหินปูนทุกครั้งปี



แปรงฟันและนวดเหงือก

เหงือกอักเสบ

- **อาการ** เหงือกบริเวณรอบๆ ฟันจะแดงบวม แต่ยังไม่มีการเจ็บในระยะแรก เมื่ออาการรุนแรงมากขึ้นจะมีเลือดออกได้ง่าย เมื่อมีอะไรไปกระทบเข้าจะเริ่มมีอาการเจ็บเล็กน้อย เศษอาหารและเชื้อโรคจะสะสมอยู่บริเวณเหงือกที่บวมได้ง่าย ทำให้เกิดการอักเสบ วนเวียนเป็นวัฏจักรไปแบบนี้ จนมีหนองไหลออกมาจากเหงือกส่วนที่มีปัญหา หากไม่ได้รับการรักษาจะลุกลามติดเชื้อเข้าสู่กระดูกเบ้ารองรับฟัน จนเบ้ารากฟันเป็นหนองในที่สุด
- **การวินิจฉัยโรค** ควรไปพบทันตแพทย์ จากการเอกซเรย์จะเห็นว่ากระดูกเบ้ารองรับฟันเป็นปกติ ทำให้จำแนกกับโรคเบ้ารากฟันอักเสบได้
- **การป้องกัน** สาเหตุของเหงือกอักเสบเกิดจากความไม่สะอาดเฉพาะที่ การป้องกันที่ดีที่สุดคือการแปรงฟันให้สะอาดและสม่ำเสมอ หลังแปรงฟันควรนวดเหงือกเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้อาการเหงือกอักเสบระยะแรกสามารถหายได้ ในสตรีตั้งครรภ์ วัยรุ่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โลหิตจาง และโรคขาดอาหาร เป็นต้น จะเกิดอาการเหงือกอักเสบได้ค่อนข้างง่าย



คราบหินปูนทำให้เหงือกอักเสบได้ง่าย

แผลร้อนใน

- **อาการ** เป็นอาการแผลภายในช่องปากที่พบบ่อย ส่วนใหญ่เกิดจาก แปรสปีพันกระแทกในช่องปาก หรือกัดโดนลิ้นขณะเคี้ยวอาหาร ทำให้เยื่อภายในปากเป็นแผล อาจเป็นแผลเดี่ยวหรือหลายแผล ตรงกลางแผลเป็น สีเหลือง เจ็บแสบ โดยเฉพาะเมื่อกลืนน้ำหรือกินอาหารรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม พบมากบริเวณข้างแก้ม ริมฝีปาก ลิ้น อาการจะเป็นอยู่ 1-2 สัปดาห์จึงหายไป
- **การรักษา** แม้ไม่ได้รักษาแผลร้อนในก็สามารถหายไปได้เอง แต่ในปัจจุบัน มียาชนิดครีมเคลือบใช้ทาบริเวณแผล โดยเฉพาะในระยะต้นเพื่อยับยั้งการอักเสบที่รุนแรงมากขึ้น นอกจากนี้ ระหว่างที่เป็นแผลอยู่ ควรรักษาความสะอาดภายในช่องปากอยู่เสมอเพื่อช่วยกระตุ้นการหายของแผล ระหว่างนี้ควรกินอาหารรสจืด นุ่ม และปล่อยให้เย็นสักหน่อย เพื่อลดอาการเจ็บแสบแผล

แผลปากเปื่อย

- **อาการ** พบได้ทั่วไป โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โลหิตจางรุนแรง ขาดวิตามินบี 2 จะเป็นแผลปากเปื่อยได้ง่าย บริเวณมุมปากปริแตกและมีเลือดออกง่าย มีน้ำเหลืองซึม ต่อมากลายเป็นแผลตกสะเก็ดและหายไป วนเวียนซ้ำอยู่ อย่างนี้จนทำให้รู้สึกรำคาญ
- **การป้องกัน-การรักษา** รักษาความสะอาดในช่องปากอยู่เสมอ ไปพบทันตแพทย์เป็นระยะเพื่อตรวจรักษาฟัน ขูดหินปูน จะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคภายในช่องปากลงได้ ขณะเกิดแผลแพทย์จะให้ยาชนิดครีมเพื่อทาแก้อักเสบ และให้ความชุ่มชื้น และให้วิตามินบี 2

ไตอักเสบเรื้อรัง

- **อาการ** ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตัวซีด มือ เท้า และใบหน้าบวม ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะอาจมีสีแดงปนเลือด แต่ก็มีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่รู้สึกถึงอาการผิดปกติแต่อย่างใด ส่วนใหญ่มักตรวจพบว่า มีไข่ขาวในปัสสาวะขณะตรวจร่างกายประจำปี จึงทำให้ทราบว่าเป็นโรคไตอักเสบเรื้อรัง หากไม่ทราบว่าเป็นโรคนี้ แล้วปล่อยนานไป อาการบวมและความดันโลหิตสูงจะชัดเจนมากขึ้น พร้อมทั้งปรากฏอาการของไตวาย



หลายคนพบโรคเมื่อ
ตรวจสุขภาพประจำปี

- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตจากอาการและการตรวจร่างกาย ที่สำคัญคือการตรวจปัสสาวะและเลือด การตรวจเลือดจะพบสารยูเรียไนโตรเจน และครีเอตินิน (creatinine) ในระดับสูงกว่าปกติ เนื่องจากไม่มียารักษาโดยเฉพาะ และเมื่อการทำงานของไตเสียไปแล้วถาวร การรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการ เช่น ให้ยารักษาความดันสูง ฟอกล้างของเสียในเลือดทางช่องท้องหรือทางเลือด เป็นต้น

- **การป้องกัน** โรคไตอักเสบเรื้อรังส่วนหนึ่งเกิดจากโรคไตอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ ผิวหนังเป็นตุ่มหนอง เป็นต้น ดังนั้น ควรรักษาแต่เนิ่นๆ อย่าให้ลุกลามมากเกินไป เมื่ออากาศหนาวเย็นควรรักษาร่างกายให้อบอุ่นเพียงพอ ไม่ทำงานหนักเกินไป กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายให้แข็งแรง



ในฤดูหนาวควรป้องกัน
ใช้หัดด้วยการใส่เสื้อ
ให้อบอุ่นเพียงพอ

ไตอักเสบเฉียบพลัน

- **อาการ** ปวดหน้าและเปลือกตาบวม ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะมีสีแดง โรคนี้มักเกิดตามหลังการติดเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า บีตาสเตรปโตค็อกคัส กลุ่มเอ (Beta-Streptococcus Group A) เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบ แผลพุพองที่ผิวหนัง ประมาณ 1-4 สัปดาห์ ซึ่งเกิดการอักเสบที่ไตขึ้น ถ้าเป็นรุนแรงอาจมีน้ำคั่งในปอด เกิดอาการหอบเหนื่อย หัวใจวาย ไตวาย จนถึงแก่ชีวิตได้
- **การวินิจฉัยโรค** การสังเกตอาการ ตรวจร่างกาย ตรวจเลือดและปัสสาวะ ทำให้สามารถวินิจฉัยโรคได้ การรักษาที่สำคัญคือให้ยาปฏิชีวนะและพักผ่อน ให้เพียงพอ งดอาหารรสเค็ม ประมาณ 1-2 เดือนอาการจะหายไป
- **การป้องกัน** เมื่อเป็นหวัดหรือมีแผลหนอง ควรไปพบแพทย์เพื่อรักษา ไม่ควรประมาทหรือมองข้ามว่าเป็นการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

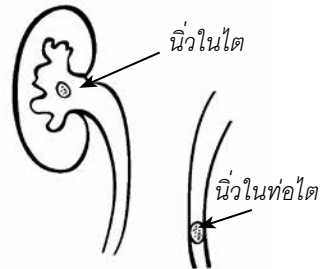
ไตวาย

- **อาการ** ผู้ป่วยมักจะปัสสาวะน้อยหรือถ่ายปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ตามัว ผิวหนังแห้ง ซีด มีจุดเลือดออก อาเจียนเป็นเลือด มีอาการซึม หดสดี และเสียชีวิตในที่สุด
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** การรักษาเฉพาะคือการฟอกเลือดเพื่อขจัดของเสียออกจากร่างกาย จากนั้นถ่ายเลือดผู้ป่วยผ่านเข้าเครื่องฟอกหรือไตเทียมของเสียในเลือดจะถ่ายเทไปสู่ náยา ทำให้เลือดกลับสู่สภาพสมดุลตามปกติและไหลเวียนเข้าสู่ร่างกายใหม่ การฟอกเลือดต้องทำ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย

นิ่วในไต

- **อาการ** ผู้ป่วยมีอาการปวดเสียดที่เอว คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะขุ่นแดงหรือมีเม็ดทรายปนออกมา ถ้าก้อนนิ่วมีขนาดเล็กมาก ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการอะไรเลย แต่ถ้าก้อนนิ่วตกเข้ามาในท่อไต ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบิดท้องอย่างรุนแรง

- **การวินิจฉัยโรค** ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษา การเอกซเรย์จะทำให้เห็นก้อนนิ่วได้ แต่นิ่วบางชนิดอาจจะมองไม่เห็น ในการตรวจปัสสาวะจะพบเม็ดเลือดแดงเป็นจำนวนมาก



นิ่วในท่อไต

- **อาการ** เป็นนิ่วที่หลุดออกมาจากกรวยไต ทำให้ท่อไตหดรัดบีบตัวเพื่อขับไล่ก้อนนิ่วออกไป ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบิดท้องอย่างรุนแรงจนตัวงอ ปวดเป็นพักๆ บริเวณท้องน้อยข้างใดข้างหนึ่ง ร้าวไปที่หลังและขาหนีบด้านใน อาจถ่ายปัสสาวะลำบาก บางรายก็อาจมีปัสสาวะปนเลือดได้

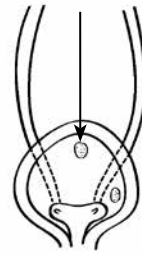
- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตจากอาการและตรวจพิเศษด้วยการส่องกล้องเข้าไปในท่อไต การเอกซเรย์ทั้งชนิดธรรมดาและชนิดฉีดสารทึบแสงจะช่วยให้พบก้อนนิ่วได้

- **การป้องกัน** วิธีป้องกันโรคนี้ในทางเดินปัสสาวะง่ายๆ คือดื่มน้ำให้มากๆ เพื่อให้ปัสสาวะเจือจาง ตะกอนเกลือแร่จะได้ไม่จับตัวเป็นก้อนนิ่วได้ง่าย การถ่ายปัสสาวะมากๆ อาจช่วยขับเอาก้อนนิ่วเล็กๆ ออกไปได้ ไม่ควรกินวิตามินซีมากเกินไป และไม่กลั้นปัสสาวะเอาไว้นานๆ

นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

- **อาการ** พบบ่อยในเด็กชายอายุต่ำกว่า 10 ขวบในภาคเหนือและอีสาน เพราะขาดสารฟอสเฟตซึ่งมีโปรตีนและกินผักที่มีออกซาเลตสูง ทั้งยังพบร่วมกับโรคต่อมลูกหมากโต ท่อปัสสาวะอุดตัน กระเพาะปัสสาวะหย่อน และกระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน ผู้ป่วยจะปัสสาวะขัด กะปริบกะปรอย ปัสสาวะสะดุด ปวดเบ่งเหมือนถ่ายไม่สุด

นิ่วในกระเพาะ
ปัสสาวะ



- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ทำโดยส่องกล้องตรวจกระเพาะปัสสาวะโดยตรง การเอกซเรย์ช่วยให้เห็นก้อนนิ่วได้ ถ้าก้อนนิ่วเล็กสามารถใส่คีมคีบออกมาได้ แต่ถ้าขนาดใหญ่ต้องผ่าตัดหรือสลายนิ่วด้วยคลื่นความถี่สูง

อาการปัสสาวะบ่อย

- **อาการ** เกิดจากปัจจัยทางด้านจิตใจ ระบบประสาทที่ควบคุมกระเพาะปัสสาวะไวเกินไป ทำให้รู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะบ่อย ปริมาณปัสสาวะแต่ละครั้งไม่มาก เข้าห้องน้ำทั้งวัน บางทีวันหนึ่ง 20-30 ครั้ง โดยเฉพาะเมื่อตื่นตื่นหรือวิตกกังวลใจจะยิ่งเป็นมาก

- **การวินิจฉัยโรค** อาการถ่ายปัสสาวะบ่อยนอกจากอาการที่เกิดจากระบบประสาทแล้ว ยังพบในผู้ป่วยโรคเบาหวาน (ปริมาณปัสสาวะจะมากด้วย) กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ต่อมลูกหมากโต เป็นต้น การวินิจฉัยต้องจำแนกว่ามีโรคอื่นแทรกซ้อนด้วยหรือไม่เสียก่อน จึงจะวินิจฉัยว่าเป็นอาการถ่ายปัสสาวะบ่อยจากระบบประสาท ผู้ที่มีอาการเช่นนี้ไม่ควรกังวลใจมากเกินไป แต่ถ้ารำคาญก็ควรไปปรึกษาแพทย์

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- **อาการ** พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นและอยู่ใกล้กับท่อเปิดอื่นๆ เช่น ช่องคลอด ทวารหนัก มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ถ่ายปัสสาวะออกทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง ปวดแสบขัด อาจมีปวดท้องน้อยร่วมด้วย ปัสสาวะขุ่น มีกลิ่นเหม็นหรือมีเลือดปน มักเกิดขึ้นหลังกลั้นปัสสาวะนานๆ หลังร่วมเพศ หลังสวนปัสสาวะ ในผู้ป่วยเบาหวาน การตั้งครรภ์ในระยะแรก นิวโมทาเจนปัสสาวะ ต่อมลูกหมากโต เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** สังเกตอาการประกอบกับการตรวจปัสสาวะทำให้วินิจฉัยได้ แต่การจะหาสาเหตุต้องตรวจละเอียดต่อไปอีกขั้นหนึ่ง ควรรักษาความสะอาดและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ไม่กลั้นปัสสาวะ การใช้กระดาษชำระหลังถ่ายอุจจาระควรเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อป้องกันการนำเชื้อโรคเข้าสู่ท่อปัสสาวะ ในรายที่เกิดอาการหลังร่วมเพศควรถ่ายปัสสาวะหลังร่วมเพศทันที

ท่อปัสสาวะอักเสบ

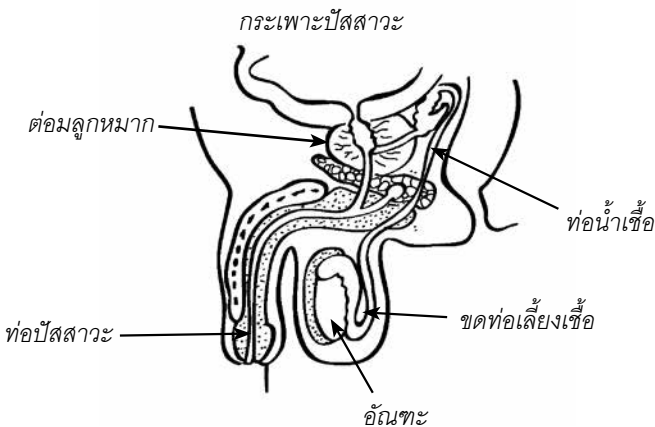
- **อาการ** พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง สาเหตุเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โดยเฉพาะเชื้อหนองในทั้งชนิดหนองในแท้และหนองในเทียม ผู้ป่วยรู้สึกปวดแสบและคันบริเวณรูเปิดท่อปัสสาวะ อาการจะรุนแรงขึ้นขณะถ่ายปัสสาวะ บางรายอาจมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ

- **การวินิจฉัยโรค** สังเกตอาการและนำหนองในจากท่อปัสสาวะไปตรวจทางห้องปฏิบัติการ จะทำให้พบเชื้อหนองในได้

- **การป้องกัน** ควรรักษานามัยส่วนบุคคลให้ดี หลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศหรือใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน หากมีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาปล่อยไว้อาจแพร่โรคไปสู่คนใกล้ชิดได้

ต่อมลูกหมากโต

- **อาการ** ผู้ชายเมื่ออายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไปต่างก็มีต่อมลูกหมากโตบ้าง ไม่มากก็น้อยตามการเปลี่ยนแปลงของสังขาร แต่ยังไม่มีการแสดง จนกระทั่งอายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไปจึงเกิดอาการอุดกั้นของทางเดินปัสสาวะ ผู้ป่วยจะถ่ายปัสสาวะลำบาก ต้องออกแรงเบ่ง ปัสสาวะพุ่งไม่ดี ถ่ายปัสสาวะบ่อย แต่ละครั้งถ่ายออกน้อย บางครั้งปัสสาวะมีเลือดปน หรือมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบร่วมด้วย
- **การวินิจฉัยโรค** แพทย์จะใช้นิ้วมือสอดทางรูทวารหนักคลำต่อมลูกหมาก ดูว่าโตหรือไม่ เพราะอาการดังกล่าวอาจเกิดจากสาเหตุอื่นก็ได้ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ การรักษาในระยะแรกอาจรักษาด้วยยาเพื่อชะลออาการ แต่หากต่อมลูกหมากโตมากจนอุดกั้นทางเดินปัสสาวะควรได้รับการผ่าตัด

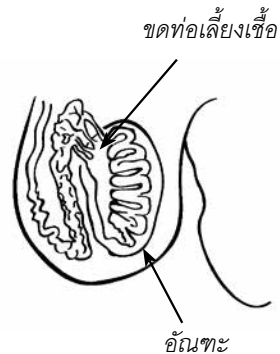


เมื่อต่อมลูกหมากที่อยู่รอบท่อปัสสาวะโต
จะทำให้ปัสสาวะลำบาก

อ้นทะอักเสบ

- **อาการ** อ้นทะของผู้ป่วยจะบวมแดงและปวด หากใช้มือจับหรือบีบจะเจ็บมากขึ้น และมีไข้สูง โดยมากมักเกิดเพียงข้างเดียว ในผู้ป่วยโรคทางทรวงบมบางรายจะมีอ้นทะอักเสบทะกซ้อนขึ้นได้ ซึ่งค่อนข้างรุนแรง มีไข้สูงได้ถึง 40 องศาเซลเซียส หากอ้นทะอักเสบทัง 2 ข้าง อาจทำให้เป็นหมันได้

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** ควรไปพบแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ หากการอักเสบเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย การใช้ยาปฏิชีวนะจะได้ผลดี ระหว่างที่มีอาการปวดควรสวมกางเกงในเพื่อช่วยพยุงเอาไว้ ประคบด้วยความเย็นจะช่วยบรรเทาอาการได้บ้าง



ขดท่อเลี้ยงเชื้ออักเสบ

- **อาการ** ขดท่อเลี้ยงเชื้อเป็นท่อผ่านของอสุจิที่ส่งไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำเชื้อด้านหลังอ้นทะ เมื่ออักเสบจะบวมใหญ่จนคลำพบได้ บางครั้งอาจมีขนาดเท่าไข่ไก่เลยก็เตียว ทำให้เจ็บร้าวไปที่ท้องน้อยและขาหนีบ มีไข้สูงถึง 38 องศาเซลเซียส

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** อาการคล้ายกับอ้นทะอักเสบมาก แต่แพทย์จะวินิจฉัยเพื่อจำแนกโรค สาเหตุส่วนใหญ่ของขดท่อเลี้ยงเชื้ออักเสบเกิดจากเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่และเชื้อหนอง การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะจะได้ผลดี

- **การป้องกัน** การติดเชื้อมักเข้ามาทางรูเปิดท่อปัสสาวะหรือจากส่วนอื่นของร่างกาย จึงควรป้องกันด้วยการรักษาอนามัยบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาด หากร่างกายมีแผลหนองควรรักษาให้หาย อย่าปล่อยทิ้งไว้

ก่อน้ำเชื้อบีดงอ

- **อาการ** เมื่อท่อน้ำเชื้อบีดงอ เลือดไหลเวียนไม่สะดวก จะทำให้ปวดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ อาการปวดจะรุนแรง และยิ่งปวดมากขึ้นหากยกอวัยวะสูงขึ้น แต่จะไม่มีไข้หรืออาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากอวัยวะอักเสบ และมักพบในเด็กผู้ชายหรือคนหนุ่มมากกว่าผู้สูงอายุ
- **การวินิจฉัยโรค** หากมีอาการเจ็บปวดเมื่อขยอนอวัยวะขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ถ้าเป็นการบีดงอของท่อน้ำเชื้อและปล่อยทิ้งไว้นานเกินไปจะเกิดการเน่าตายของอวัยวะเนื่องจากขาดเลือดหล่อเลี้ยง ซึ่งต้องตัดทิ้งเท่านั้น

น้ำอสุจิมีเลือดปน

- **อาการ** นอกจากมีเลือดปนออกมากับน้ำอสุจิแล้ว ก็ไม่พบว่ามีอาการผิดปกติอื่นใด อาการเช่นนี้พบได้บ่อยมากในชายหนุ่ม บางครั้งเข้าใจผิดว่าเป็นเลือดจากฝ่ายหญิงขณะร่วมเพศจึงมองข้ามไป
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ เพราะอาจเกิดจากการอักเสบและเลือดคั่งในทางเดินของน้ำอสุจิ เช่น อวัยวะ ขดท่อเลี้ยงเชื้อ ต่อมลูกหมาก หรือท่อปัสสาวะ ทำให้มีเลือดปนออกมากับอสุจิ แต่บางครั้งก็หาสาเหตุไม่พบ หากไม่มีอาการผิดปกติอย่างอื่นก็ไม่ควรกังวลใจมากเกินไป การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะและยาห้ามเลือดจะได้ผลดี



อาจพบน้ำอสุจิมีเลือดปนได้

ซิฟิลิส

- **อาการ** แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะแผลริมแข็ง หลังติดเชื้อราว 3 สัปดาห์ จะมีตุ่มเล็กๆ ขึ้นที่อวัยวะเพศ ก่อนจะแตกออกกลายเป็นแผลกว้าง ขอบแผลเรียบแข็ง แต่ไม่เจ็บ ไม่คัน แผลจะหายเองใน 3-4 สัปดาห์ ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ 2 ข้างอาจจะโต แต่ไม่เจ็บ ระยะออกดอก หลังระยะแรก 3-8 สัปดาห์ เชื้อจะเข้าสู่ต่อมน้ำเหลืองและกระแสเลือด กระจายไปทั่วร่างกาย มีผื่นขึ้นตามตัว ฝ่ามือฝ่าเท้า ไม่คัน พร้อมทั้งมีอาการไข้ต่ำ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ผอมลง ผื่นขึ้น และอาการต่างๆ จะหายไปเองแม้ไม่ได้รับการดูแลเชื้อจะอยู่ในร่างกายตลอด ระยะทำลาย หากไม่ได้รับการหรือรักษาไม่ถูกวิธี จะเกิดผลร้ายตามมา เช่น หูหนวก ตาบอดเป็นโรคลิ้นหัวใจรั่ว หลอดเลือดแดงใหญ่โป่ง สติปัญญาเสื่อม อัมพาต เสียสติ เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค-การป้องกัน** แพทย์จะเจาะเลือดเพื่อตรวจหาเลือดบวก (VDRL) ซึ่งพบได้หลังจากมีแผล 1-2 สัปดาห์ ควรเลิกสำส่อนทางเพศหรือใช้ถุงยางอนามัย ไม่ควรไปซื้อยารักษาเอง ควรไปพบแพทย์

หนองใน

- **อาการ** ในผู้ชายหลังได้รับเชื้อ 2-10 วัน จะแสบล้ากลองเวลาปัสสาวะ ปัสสาวะขัด มีหนองไหลออกจากกรูเปิดท่อปัสสาวะ ในผู้หญิงตกขาวจะเป็นหนองสีเหลือง กลิ่นเหม็น ไม่คัน ปัสสาวะขุ่นและแสบร้อนเวลาถ่าย เชื้ออาจลุกลามเข้าไปทำให้ปีกมดลูกอักเสบได้

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะ

- **การป้องกัน** โรคหนองในและกามโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีเชื้ออยู่ในตัวและสามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นโดยไม่มีอาการผิดปกติ การป้องกันคือ เลิกสำส่อนทางเพศหรือใช้ถุงยางอนามัย

อวัยวะเพศไม่แข็งตัว

- **อาการ-สาเหตุ** คือสภาพที่อวัยวะเพศชายไม่แข็งตัวเพียงพอ ทำให้ไม่สามารถร่วมเพศได้ สาเหตุอาจเกิดจากมีโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน การทำงานของระบบประสาทผิดปกติ ดื่มสุรามาก เป็นต้น ผลข้างเคียงจากยาบางตัว เช่น ยาลดความดันโลหิต ยานอนหลับ บำบัดทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียดจากการงาน ชีวิตสมรสไม่ราบรื่น ความไม่พอใจต่อคู่นอน เป็นต้น ความเหนื่อยล้าของร่างกายโดยเฉพาะในชายวัยกลางคนขึ้นไป อาจทำให้สมรรถภาพลดลงบ้างเป็นธรรมดา

- **การวินิจฉัยโรค** ก่อนอื่นควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ ตรวจสุขภาพว่ามีโรคแฝงอยู่หรือไม่ ยาที่กินอยู่มีผลข้างเคียงหรือไม่ หรือถ้าเป็นผลจากปัญหาทางด้านจิตใจ ควรได้พูดคุยกับจิตแพทย์



เปลี่ยนบรรยากาศหรือสถานที่ใหม่ๆ บ้าง เพื่อเพิ่มอรรถรสในชีวิตสมรส

- **การป้องกัน** เมื่ออายุคนเรามากขึ้น สมรรถภาพการทำงานของร่างกายก็ย่อมถดถอยไปตามอายุ รวมถึงสมรรถภาพทางเพศด้วย ดังนั้น ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันระหว่างสามีภรรยาเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข ควรสรรหาสิ่งใหม่ๆ มาปรับปรุงบรรยากาศชีวิตสมรสของตนเองอยู่เสมอ



การพักผ่อน การหากิจกรรมสนุกๆ ทำ บางครั้งก็ช่วยได้

ข้ออักเสบรูมาทอยด์

- อาการ พบในผู้หญิงมากกว่าชาย 4-5 เท่า โดยมีการอักเสบเรื้อรังของเยื่อข้อเกือบทุกข้อทั่วร่างกายพร้อมกัน ร่วมกับการอักเสบของพังผืดหุ้มข้อ เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อรอบข้อ สาเหตุยังไม่ทราบชัด แต่เชื่อว่าเกิดจากภูมิแพ้ที่เกิดปฏิกิริยาต่อเนื้อเยื่อในข้อ ผู้ป่วยจะมีอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากมีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด ปวดเมื่อยตัวและข้อ ขาปลายมือปลายเท้า ต่อมาปรากฏอาการข้ออักเสบให้เห็น โดยเริ่มจากข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อมือ ข้อเท้า ข้อเข่า จากนั้นจึงมาที่ไหล่ ศอก ลูกศรไปทั่วร่างกาย มักเกิดตอนตื่นนอนตอนเช้า ทำให้ขยับเขยื้อนตัวลำบากต้องอุ่นเครื่องสักพักจึงจะคล่องขึ้น อาการปวดข้อจะเป็นทุกวันและรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคตข้ออาจแข็งและพิการ นิ้วมือกลายเป็นรูปกระสวยได้



เยื่อข้ออักเสบมี
น้ำคั่งภายในข้อ
ทำให้ข้อบวม



กลายเป็นข้อแข็ง
พิการ



การแช่น้ำอุ่นและนวดสามารถช่วยได้

- การวินิจฉัยโรค-การรักษา เมื่อตรวจโรคจะพบ rheumatoid factor และค่า ESR สูง ภาพถ่ายเอกซเรย์จะพบข้อกระดูกที่สึกกร่อนและผิดปกติ สามารถรักษาด้วยการกินยาระงับข้ออักเสบและยาแก้ปวด แต่ต้องกินติดต่อกันไปเป็นเวลานาน ประกอบกับการรักษาทางกายภาพบำบัด เช่น การประคบร้อน การนวด การแช่น้ำอุ่น ผู้ป่วยต้องฝึกบริหารข้อทุกวันอย่างสม่ำเสมอ กำหนดเวลาพักผ่อนและทำงานสลับกันเป็นพักๆ ไม่ควรไปซื้อยาชุดมากินเอง อย่าอยู่นิ่งๆ เพราะจะทำให้ข้อยิ่งฝืดและเกร็งมากขึ้น

เบาหวาน

- **อาการ** ถ่ายปัสสาวะบ่อยและดื่มน้ำมาก กินอาหารจุ แต่น้ำหนักตัวกลับลดลง แต่ก็มีบางคนอ้วนขึ้น โรคเบาหวานพบได้ในทุกเพศทุกวัย แต่จะพบมากในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มักมีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม สาเหตุเกิดจากความผิดปกติในการผลิตฮอร์โมนอินซูลินของตับอ่อน ฮอร์โมนอินซูลินมีหน้าที่เผาผลาญน้ำตาลให้กลายเป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลจะไม่ถูกนำไปใช้ คั่งอยู่ในเลือดจนสูงกว่าปกติและถูกกรองออกมาทางไต ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะโรคเบาหวานแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ ชนิดพึ่งอินซูลินและชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เมื่อเป็นโรคเบาหวานไปนานๆ โดยไม่ได้รับการรักษาหรือรักษาไม่ถูกต้องจะเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ ตาเป็นต้อกระจก ประสาทตาเสื่อมทำให้ตาบอดได้ ปลายประสาทอักเสบ มีอาการชา ปวดร้อนปลายมือปลายเท้าเกิดแผลเน่าที่เท้าง่าย ไตเสื่อม ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแดงแข็ง หัวใจขาดเลือด ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อง่าย หมดยศติจากภาวะสารคีโตนคั่ง เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค** แพทย์จะตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 4 ชั่วโมง หากพบน้ำตาลสูงกว่าปกติแสดงว่าเสี่ยงเป็นเบาหวาน



ควบคุมอาหารและน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

- **การป้องกัน** ผู้ที่มีประวัติทางพันธุกรรมควรระวัง คนอ้วน คนเครียด สตรีตั้งครรภ์ มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มาก ควรควบคุมน้ำหนักตัวให้พอเหมาะ หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจเช็คเบาหวานประจำปี เพื่อตรวจพบโรคและรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้



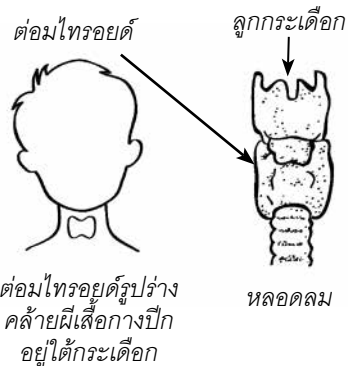
เดินแทนการนั่งรถ
เพื่อออกกำลังกาย

ต่อมไทรอยด์ทำงานเกินปกติ

- **อาการ** เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า คอพอกเป็นพิษ ผู้ป่วยจะมีอาการใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกมาก อารมณ์หงุดหงิดง่าย กินมากขึ้นแต่น้ำหนักลดลง อาจมีคอโต และตาโปนร่วมด้วย ต่อมไทรอยด์มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ออกมากระตุ้นกระบวนการใช้พลังงานของร่างกาย หากต่อมทำงานมากเกินไปก็เปรียบเหมือนกับการเหยียบคันเร่งน้ำมันหรือขับรถด้วยความเร็วสูงนั่นเอง หากฮอร์โมนหลั่งออกมามากจนถึงขั้นวิกฤต จะทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดในสมองแตก เป็นอัมพาต หรือถึงแก่ชีวิตได้
- **การวินิจฉัยโรค** อาการของโรคนี้คล้ายกับโรคประสาทกังวลหรือโรคเบาหวาน การวินิจฉัยให้แน่ชัดแพทย์จะเจาะเลือดตรวจระดับฮอร์โมนไทรอยด์ว่าสูงกว่าปกติหรือไม่ การรักษาทำได้หลายวิธี เช่น การกินยาต้านไทรอยด์ การผ่าตัดเอาต่อมไทรอยด์ออกบางส่วน หรือการใช้สารไอโอดีนกัมมันตภาพรังสีทำลายต่อมไทรอยด์ให้เล็กลง

ต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำกว่าปกติ

- **อาการ** โรคนี้เกิดจากต่อมไทรอยด์หลังฮอร์โมนออกมาน้อยกว่าปกติ ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย ผิวแห้ง มือเท้าเย็น เหงื่อน้อย เสียงแหบ ขนหรือผมร่วงง่าย บวมแบบกดไม่บวม อารมณ์เฉื่อย เนื่อย ต่อมไทรอยด์รูปปร่างคัล้ายผีเสื้อก้างปลา อยู่ใต้กระดูกไหปลาร้า
- **การวินิจฉัยโรค** อาการจะเจาะเลือดวัดระดับฮอร์โมนไทรอยด์ จะพบว่าต่ำกว่าปกติ ต้องรักษาด้วยการกินยาฮอร์โมนไทรอยด์ทดแทนไปตลอดชีวิต



โลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก

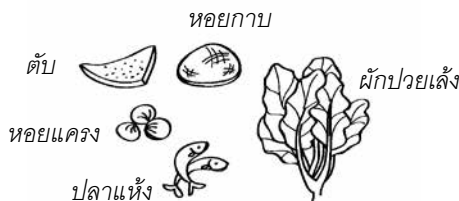
• **อาการ** ผู้ป่วยจะมีสีผิวซีด อ่อนเพลีย มีศีรษะใจสั่น เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ อาจจะมีเส้นงอนเหมือนรูปข้อ ลิ้นมันเหลียน มุมปากเปื่อย โรคนี้พบบ่อยในหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพราะต้องสูญเสียเลือดประจำเดือนทุกเดือน ส่วนชายและหญิงวัยอื่นมักเกิดจากการสูญเสียเลือดเรื้อรัง เช่น โรคเนื้องอกมดลูก ทำให้มีประจำเดือนมานานผิดปกติ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ริดสีดวงทวารหนัก พยาธิปากขอ เป็นต้น



โลหิตจางอาจมีสาเหตุจากโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือเนื้องอกมดลูก

• **การวินิจฉัยโรค** จากการตรวจร่างกายพบว่าเยื่อหนังตาผู้ป่วยจะซีด แต่ถ้าผู้ป่วยมีเยื่อตาอักเสบต้องดูสีเยื่อในช่องปากประกอบว่าซีดด้วยหรือไม่ การวินิจฉัยที่แน่นอนนั้นแพทย์จะเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับเฮโมโกลบินและเม็ดเลือดแดง ซึ่งปกติในผู้ใหญ่ค่าเฮโมโกลบินไม่ควรต่ำกว่า 15 กรัมต่อเดซิลิตร

• **การป้องกัน** ก่อนอื่นต้องหาสาเหตุที่ทำให้เสียเลือด และรักษาตามสาเหตุนั้น ซึ่งแพทย์ก็จะให้ยาบำรุงซึ่งมีธาตุเหล็กเพื่อกินทดแทนเป็นเวลานานติดต่อกัน ขณะเดียวกันควรเลือกกินอาหารที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ ไข่แดง เป็นต้น



อาหารที่มีธาตุเหล็กอยู่มาก

โลหิตจางเนื่องจากไขกระดูกฝ่อ

- **อาการ** ไขกระดูกเป็นแหล่งผลิตเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด หากไขกระดูกไม่ทำงาน ผู้ป่วยจะมีการซีด อ่อนเพลียเนื่องจากการขาดเม็ดเลือดแดง มีเลือดออกง่าย เช่น เลือดกำเดาไหล มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง เนื่องจากการขาดเกล็ดเลือด และติดเชื้อได้ง่าย เป็นหวัด คออักเสบเนื่องจากเม็ดเลือดขาวน้อย เป็นต้น
- **การวินิจฉัยโรค** จากการเจาะเลือดตรวจนับจำนวนเม็ดเลือดขาวและแดง ตลอดจนเกล็ดเลือดจะพบว่าต่ำทั้ง 3 ชนิด หากเจาะไขกระดูกมาตรวจก็จะพบว่าเซลล์เม็ดเลือดและเกล็ดเลือดในไขกระดูกลดลง การรักษาอาจใช้ยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด เช่น ฮอว์โมนต่อมหมวกไตหรือฮอว์โมนเพศชาย ปัจจุบันมีการปลูกถ่ายไขกระดูกใหม่ แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

โลหิตจางเนื่องจากขาดวิตามินบี 12

- **อาการ** พบมากในผู้ป่วยอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือผู้ป่วยโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร มีอาการซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น และหายใจลำบาก ลิ้นเปลี่ยนเป็นสีแดง ปวดแสบปวดร้อน และเบื่ออาหารร่วมด้วย ปกติภายในน้ำย่อยกระเพาะอาหารจะมีสารอินทรินซิกแฟกเตอร์ (intrinsic factor) อยู่ ทำหน้าที่ดูดซึมวิตามินบี 12 เข้าสู่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ผลิตเม็ดเลือดแดง แต่เนื่องจากโรคข้างต้นทำให้การดูดซึมวิตามินบี 12 ได้น้อยลง การสร้างเม็ดเลือดแดงจึงน้อยลงตามไปด้วย ทำให้เกิดโลหิตจางตามมา
- **การวินิจฉัยโรค** จากการตรวจเลือดจะพบเม็ดเลือดแดงมีจำนวนน้อยลง และมีรูปร่างเป็นเม็ดเลือดแดงตัวใหญ่ๆ การรักษาที่สำคัญคือการฉีดวิตามินบี 12 ทดแทน

โลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก

- **อาการ** นอกจากอาการของโลหิตจางทั่วไปอันได้แก่ สีผิวซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจลำบากแล้ว จะปรากฏอาการดีซ่าน (ตาและผิวหนังเหลือง) ปัสสาวะเป็นสีชาเข้มร่วมด้วย ปกติเม็ดเลือดแดงมีอายุราว 120 วัน ถ้ามีสาเหตุบางอย่างเช่นยามาทำให้เม็ดเลือดแดงแตกเป็นจำนวนมากจนไขกระดูกไม่สามารถสร้างทดแทนได้ทัน ผู้ป่วยจะเกิดอาการโลหิตจางขึ้น
- **การวินิจฉัยโรค** เมื่อนำเลือดไปตรวจจะพบเม็ดเลือดแดงชนิดตัวอ่อนที่ไขกระดูกเร่งผลิออกมาทดแทนเป็นจำนวนมาก อาจเห็นเศษของเม็ดเลือดแดงที่แตกอยู่ และเมื่อนำปัสสาวะไปตรวจหาสารบิลิรูบินอันเกิดจากเม็ดเลือดแดงแตกก็จะพบว่าปริมาณสูงมากกว่าปกติ สำหรับการรักษา ถ้ามีอาการสีผิวซีดมาก อาจต้องให้เลือดทดแทน และต้องหาสาเหตุที่ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก

เม็ดเลือดแดงมากเกินไป

- **อาการ** อาการตรงกันข้ามกับโลหิตจาง คือจำนวนเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยจะมีมากกว่าปกติ ใบหน้าและมือของผู้ป่วยจะมีสีแดงคล้ำผิดปกติ สาเหตุเนื่องจากร่างกายสูญเสียไอน้ำมาก ทำให้เลือดมีความเข้มข้นเพิ่มขึ้น จำนวนเม็ดเลือดแดงจึงมากขึ้นตามไปด้วย หรืออาจเป็นเพราะเลือดมีระดับออกซิเจนต่ำ จึงกระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดงออกมาทดแทนมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีภาวะเม็ดเลือดแดงมากเกินไปที่เม็ดเลือดขาวและเกล็ดเลือดก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ทั้งยังมีอาการม้ามโต เวียนศีรษะ ตาลาย หูอื้อ เหนื่อยหอบ บางครั้งมีอาการของหลอดเลือดอุดตันหรือเลือดออกร่วมด้วย
- **การวินิจฉัยโรค** ตรวจเลือดและรักษาตามอาการ

ปวดประสาทกระเบนเหน็บ

- **อาการ** โรคนี้เรียกอีกอย่างว่า โรคไขแอดิกา (Sciatica) เกิดจากเส้นประสาทไขสันหลังบริเวณกระดูกสันหลังชั้นเอวกระเบนเหน็บที่ไปเลี้ยงขาถูกหมอนรองกระดูกสันหลังหรือกระดูกเลื่อนไปกดทับ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากอุบัติเหตุหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพไปตามวัย อาจปวดอย่างเฉียบพลันหรือค่อยเป็นค่อยไปก็ได้ โดยจะปวดบริเวณกระเบนเหน็บ ร้าวมาที่สะโพก ต้นขา น่อง และปลายเท้า ผู้ป่วยจะปวดเสียวหรือชาที่น่อง และอาจปวดมากขึ้นขณะไอ จาม หรือเบ่งถ่าย มักปวดที่ขาเพียงข้างใดข้างหนึ่งเท่านั้น หากเป็นทั้ง 2 ข้างมักเกิดจากเนื้องอกหรือเป็นอาการปลายประสาทอักเสบของโรคเบาหวาน

- **การวินิจฉัยโรค** การสังเกตจากอาการที่ผู้ป่วยบอกเล่าและการตรวจร่างกายจะทำให้แพทย์วินิจฉัยได้ อย่างไรก็ตาม แพทย์จะต้องตรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาทด้วย ซึ่งมักต้องอาศัยการเอกซเรย์กระดูกสันหลัง หรือฉีดสีทึบแสงเข้าไปในช่องใต้เยื่อหุ้มไขสันหลัง เพื่อดูตำแหน่งการกดทับให้ชัดเจนอีกด้วย

- **การป้องกัน** การป้องกันอาการปวดหลังคือต้องฝึกกายบริหารกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง ฝึกอิริยาบถในการนั่ง ยืน นอน ยกของที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

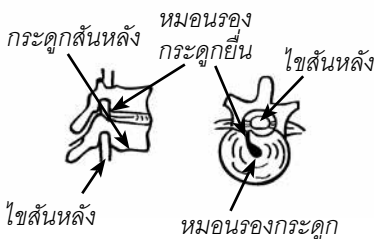


หมอนรองกระดูกแตก

- **อาการ** โรคนี้มักพบบ่อยในคนหนุ่มวัย 20–30 ปีที่ทำงานอยู่กับโต๊ะโดยไม่ค่อยได้ใช้ร่างกาย ในผู้ที่ใช้ร่างกายเป็นประจำจะพบน้อยกว่า เกิดจากหมอนรองกระดูกซึ่งเป็นกระดูกอ่อนคั่นกลางระหว่างกระดูกสันหลังแตกยื่นออกไปกดทับประสาทไขสันหลัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวดหลังขึ้นมาอย่างเฉียบพลัน ไม่สามารถยืนตรงได้ บางครั้งอาจขยับเขยื้อนหรือเดินไม่ได้ ผู้ป่วยจะงอตัวเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งเพื่อบรรเทาอาการปวด หากอาการรุนแรงจะมีอาการชาาร่วมด้วย
- **การวินิจฉัยโรค** ด้วยการเอกซเรย์ตรวจดูกระดูกสันหลัง อาจต้องฉีดสีทึบแสงเข้าไปในช่องได้เยื่อหุ้มไขสันหลังเพื่อดูตำแหน่งที่หมอนรองกระดูกแตก ปัจจุบันนี้สามารถเอกซเรย์ด้วยคอมพิวเตอร์หรือเครื่องถ่ายภาพคลื่นแม่เหล็ก ทำให้เห็นหมอนรองกระดูกที่แตกยื่นได้อย่างชัดเจนโดยผู้ป่วยไม่ต้องเจ็บตัว



เวลาอุ้มของควรใช้ส่วนเอวช่วยพยุง
การยกของจากพื้นควรย่อเข่าลง



- **การป้องกัน** สำหรับกระดูกสันหลังส่วนเอว นั้น น้ำหนักที่กดทับในท่านั่งจะมากกว่าในท่านยืน ดังนั้น ผู้ที่ทำงานอยู่กับโต๊ะประจำควรหลีกเลี่ยงการนั่งอยู่เป็นเวลานานๆ ควรลุกขึ้นเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ นอกจากนี้ ควรฝึกท่าสำหรับยกของให้ถูกต้องด้วยการย่อเข่าลง ไม่ใช่ก้มเอวลงไปยกของขึ้นจากพื้น เพราะจะทำให้น้ำหนักกดลงที่กระดูกสันหลังมาก การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายและฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังที่ดีอย่างหนึ่ง

เวยออก

- **อาการ** อาการเวยออกจะเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันขณะยกของหนัก ก้มเอวลง หรือไอ จะรู้สึกปวดแปลบที่เอว กระดุกกระดิกตัว ยึดหลังตรง หรือนอนหงายราบไม่ได้ ต้องนอนตะแคงหรือองตัวจึงจะสบาย แต่เมื่อตื่นนอนอาการเจ็บปวดจะยิ่งมากขึ้น จากนั้น 2-3 วันหรือ 1 สัปดาห์ผ่านไปอาการจะหายไปเอง
- **การวินิจฉัยโรค** เมื่อใช้มือกดดูกล้ามเนื้อที่หลังจะรู้สึกตึง กดเจ็บ หากกระดุกสันหลังได้รับบาดเจ็บด้วยจะพบจุดที่กดเจ็บชัดเจน การเอกซเรย์ปกติไม่สามารถตรวจเห็นความผิดปกติอะไร เนื่องจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเท่านั้น เมื่อเกิดอาการเวยออก อย่าตกใจรีบร้อนไปโรงพยาบาล เพราะอาจยิ่งทำให้อาการหนักมากขึ้นเนื่องจากแรงกระแทกจากการเดินทาง ควรนอนลงพักผ่อน ประคบบริเวณเอวด้วยน้ำอุ่นหรือแช่น้ำอุ่น จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ที่นอนควรเป็นพื้นแข็ง ไม่นุ่มเกินไป รองได้เข้าด้วยม้วนผ้าบางๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อหลังหย่อน เมื่ออาการทุเลาและลุกจากเตียงได้แล้วจึงไปพบแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคอื่นแทรกซ้อน



ควรนอนพักนิ่งๆ บนที่นอน
หาหมอนรองได้เข้า ประคบน้ำอุ่นบริเวณเอวที่เจ็บ

ข้อเสีย

- **อาการ** เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการเสื่อมตามวัย การบาดเจ็บ หรือการรับน้ำหนักมากเกินไป ทำให้กระดูกอ่อนที่ผิวข้อสึกกร่อนและมีหินปูนเกาะ เวลาเคลื่อนไหวจึงเกิดอาการปวดข้อเรื้อรัง ข้อมีเสียงดังกรอบแกรบ มักปวดมากขึ้นเมื่อเปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นยืน โดยเฉพาะหลังจากนั่งพับเพียบ ขัดสมาธิกับพื้นนานๆ นอกจากนี้ อาการปวดจะเป็นมาหลายเวลาอากาศเย็นหรือช่วงกลางคืน บริเวณที่พบบ่อย คือ ข้อเข่า ไหล่ เอว ข้อมือ และต้นคอ เป็นต้น

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** จากการซักประวัติและสังเกตอาการ ประกอบกับการตรวจร่างกายโดยการเอกซเรย์ การรักษาเมื่อมีอาการปวดคือการพักผ่อนที่ปวด ประคบด้วยน้ำอุ่น กินยาแก้ปวดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่ควรกินยาเป็นประจำ เพราะโรคนี้นี้เป็นโรคเรื้อรัง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยาได้ อาการปวดสามารถบรรเทาได้ด้วยการฝึกบริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อที่ปวดให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ปวดมากขึ้น เช่น การนั่งพับเพียบ ขัดสมาธินานๆ ปัจจุบันการรักษาด้วยการฝังเข็มเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายมากขึ้น นับเป็นการรักษาที่ได้ผลอย่างหนึ่ง



การฝังเข็มและรมยาจะช่วย
รักษาอาการปวดต้นคอ
และไหล่ได้ดี

- **การป้องกัน** ผู้ที่ต้องทำงานอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ หรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย สตรีวัยหมดประจำเดือน และคนอ้วน มีโอกาสเป็นข้อเสื่อมได้ง่าย ดังนั้น ควรหาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ ก็หาบางชนิด เช่น ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ดี นอกจากนี้ ควรควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนมากเกินไป

ข้อไหล่ติดแข็ง

- **อาการ** ผู้ป่วยจะมีการปวดข้อไหล่ เคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ เช่น เอื้อมมือหยิบของไปไม่ถึง เกาหลังไม่ถึง เป็นต้น เวลานอนกลางคืนจะสะดุ้งตื่นเนื่องจากอาการปวดข้อไหล่ มักพบเมื่ออายุมากขึ้นในช่วงอายุ 40-70 ปี

- **การวินิจฉัยโรค** แพทย์จะวินิจฉัยโรคจากอาการ การตรวจร่างกาย และการเอกซเรย์ ขณะที่อาการปวดรุนแรงควรพักผ่อนข้อไหล่ สักระยะ การแช่น้ำอุ่นจะช่วยให้รู้สึกสบายขึ้น หลังจากนั้นควรบริหารข้อไหล่อย่างสม่ำเสมอ ในระยะแรกอาจทำได้ไม่เต็มที่นัก แต่เมื่อฝึกไปทุกวัน การเคลื่อนไหวของข้อไหล่จะเป็นปกติ อาการปวดก็จะหายไปเอง



ฝึกได้มือไปตามกำแพง



ถือเตารีดแกว่งแขน

กระดูกสันหลังเสื่อม

- **อาการ** ลักษณะพิเศษของอาการนี้คือ มีอาการปวดเอวในตอนเช้าหลังตื่นนอนหรือหลังทำงานหนัก ก้มตัวลงทำงานแล้วไม่สามารถยืดหลังขึ้นตรงได้

- **การวินิจฉัยโรค** จากภาพถ่ายเอกซเรย์จะเห็นกระดูกสันหลังเสื่อมสภาพ เปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม บางครั้งจะเห็นกระดูกงอกไปกดทับเส้นประสาทไขสันหลัง จึงทำให้เกิดอาการปวดเอว

ปลายประสาทอักเสบ

- **อาการ** เป็นความผิดปกติของประสาทส่วนปลายที่นอกเหนือจากสมองและไขสันหลังมีการเสื่อมเกิดขึ้น สาเหตุอาจเกิดจากการขาดวิตามินบี โรคเบาหวาน พิษของยา เช่น ยารักษาวัณโรค (INH) พิษสารเคมี เช่น สารหนู ตะกั่ว ยาฆ่าแมลง และโรคติดเชื้อ ผู้ป่วยจะมีอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยจะมีอาการชา ชูชาหรือปวดแสบปวดร้อนที่ปลายมือปลายเท้า กินบริเวณคล้ายการใส่ถุงมือถุงเท้ากำลัมน้ำอุ่นแรง หากเป็นมากอาจเป็นอัมพาต ลุกกลามไปทั่วร่างกาย ผิวหนังเป็นแผล ลูกตาเคลื่อนไหวไม่สะดวก

- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ อาจต้องตรวจเลือด ปัสสาวะ เอกซเรย์ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ และรักษาตามอาการ

อุ้งเท้าแบน

- **อาการ** ผู้ป่วยจะมีกระดูกฝ่าเท้าแบนราบแทนที่จะโค้งงอขึ้นเหมือนกับคนทั่วไป ทำให้มีอาการปวดเมื่อยเมื่อต้องยืนหรือเดินนานๆ สาเหตุเกิดได้ทั้งจากความผิดปกติแต่กำเนิดหรือได้รับบาดเจ็บ

- **การวินิจฉัยโรค** การเอกซเรย์ดูกระดูกเท้าจะทำให้วินิจฉัยได้ไม่ยาก แต่การรักษาค่อนข้างลำบาก อาจใช้รองเท้าที่ผลิตขึ้นโดยเฉพาะหรือการผ่าตัด แต่ได้ผลไม่ดีเท่าไรนัก

อุ้งเท้าแบน

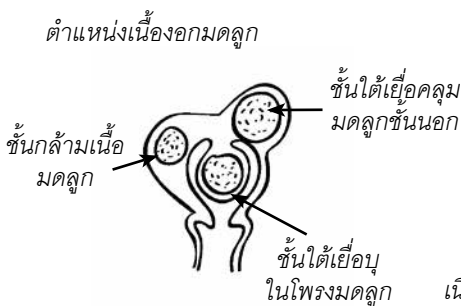


อุ้งเท้าปกติ



เนื้องอกมดลูก

- **อาการ** เนื้องอกมดลูกเป็นเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง เกิดได้หลายจุดในมดลูก เช่น ใต้เยื่อในโพรงมดลูก ชั้นกล้ามเนื้อมดลูก และใต้เยื่อคลุมมดลูกชั้นนอก เป็นต้น เมื่อขนาดเนื้องอกยังเล็ก ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการผิดปกติ ถ้าขนาดก้อนโตขึ้น ประจำเดือนจะมามากผิดปกติหรือมากระปริบกระปรอย ปวดหน่วงท้องน้อย บัสสาวะบ่อยหรือบัสสาวะลำบาก คลำพบก้อนได้ที่ท้องน้อย อาจทำให้โลหิตจางเนื่องจากเสียเลือดเรื้อรัง
- **การวินิจฉัยโรค-การรักษา** สังเกตจากอาการและการตรวจภายใน ถ้าคลำพบก้อนที่มดลูกจะทำให้วินิจฉัยโรคได้ หากขนาดของเนื้องอกเล็กมาก อาจไม่จำเป็นต้องรักษา แต่ถ้าหากเนื้องอกมีขนาดโตขึ้นอย่างรวดเร็วหรือมีอาการโลหิตจางเนื่องจากการเสียเลือดมาก ควรได้รับการผ่าตัดรักษา ปกติแล้วจะผ่าตัดเฉพาะก้อนเนื้องอกออกเท่านั้น แต่ในหญิงวัยมากกว่า 40 ปีขึ้นไปที่ไม่ต้องการมีบุตรอีกอาจพิจารณาตัดมดลูกทิ้งทั้งหมดเพื่อป้องกันการกลายเป็นมะเร็ง
- **การป้องกัน** ผู้หญิงอายุ 30 ปีขึ้นไปควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายประจำปี โดยเฉพาะการตรวจเช็คมะเร็งในระบบสืบพันธุ์



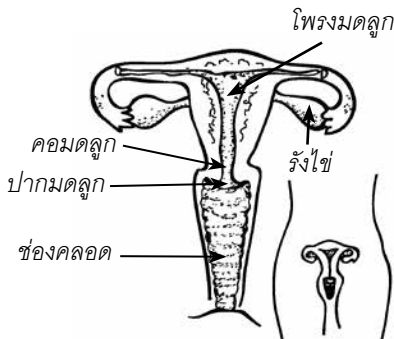
เนื้องอกมดลูกทำให้ประจำเดือนมามากจนเกิดโลหิตจาง ควรได้รับการผ่าตัด

โพรงมดลูกอักเสบ

- **อาการ** ผู้ป่วยจะมีประจำเดือนมานานกว่าปกติ ไม่หยุดตามเวลาที่เหมาะสม แต่ไม่มีอาการปวดท้อง ไม่มีไข้ แต่หากการอักเสบลุกลามจากเยื่อบุโพรงมดลูก ลึกลงไปยังชั้นกล้ามเนื้อมดลูกหรืออวัยวะใกล้เคียงของมดลูก ผู้ป่วยจะมีไข้และปวดท้องกตเจ็บบริเวณมดลูกร่วมด้วย
- **การวินิจฉัยโรค** อาศัยการตรวจเพาะเชื้อเยื่อบุภายในโพรงมดลูกที่อักเสบ การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะจะช่วยได้

ปากมดลูกอักเสบ

- **อาการ** ผู้ป่วยจะมีตกขาวมาก เป็นหนองข้น ปวดแหว ส่วนมากเกิดจากการติดเชื้อหนองใน อาการจะปรากฏหลังจากได้รับเชื้อ 3-7 วัน โดยผ่านทางเพศสัมพันธ์
- **การวินิจฉัยโรค** อาศัยการตรวจหาเชื้อจากตกขาวภายในช่องคลอด การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะจะช่วยได้



แผลที่ปากมดลูก

- **อาการ** เป็นผลจากการอักเสบภายในช่องคลอดและปากมดลูก ทำให้เกิดแผลเปื่อยขึ้น ผู้ป่วยจะมีตกขาวมาก มีเลือดออกหลังร่วมเพศ
- **การวินิจฉัยโรค** จากการตรวจภายในจะพบว่าชั้นเยื่อเมือกปากมดลูกบางลงกระทั่งมองเห็นหลอดเลือดเปื่อยเป็นแผล เลือดจะออกได้ง่ายเมื่อถูกสัมผัสการวินิจฉัยต้องคำนึงถึงโรคมะเร็งปากมดลูกด้วย จึงควรตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูกไปพร้อมๆ กัน
- **การรักษา** หากแผลเปื่อยรุนแรงแพทย์จะฉีดด้วยไนโตรเจนเหลว หรือในสตรีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปที่ไม่ต้องการมีบุตรแล้วอาจพิจารณาตัดมดลูกออกเพื่อป้องกันไม่ให้กลายเป็นมะเร็ง

มดลูกหย่อน

- **อาการ** หากมีอาการเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้สึกดบีบคั้นเมื่อมดลูกหย่อนลงมากมายนขึ้น ส่วนปากมดลูกจะยื่นเข้ามาในช่องคลอด หรือมดลูกปลิ้นโผล่ออกมาให้เห็นที่ปากช่องคลอด ผู้ป่วยจะอึดอัดในช่องคลอด มีตกขาวปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะลำบาก เดินไม่สะดวก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการทำงานหนักหรือเร็วเกินไปหลังคลอด โดยเฉพาะการยกของหนัก
- **การวินิจฉัยโรค** โดยสูตินรีแพทย์ หากอาการไม่รุนแรงอาจใช้อุปกรณ์สอดไว้ในช่องคลอดเพื่อพยุงไม่ให้มดลูกหย่อน แต่ถ้าเป็นมากต้องผ่าตัด
- **การป้องกัน** สตรีหลังคลอดควรพักผ่อนให้เพียงพอในระยะ 6 สัปดาห์แรกงดทำงานหนัก ระวังอย่าให้ท้องผูก ออกกำลังกายบริหารหลังคลอดเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อและช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ไปพบแพทย์เพื่อตรวจหลังคลอดตามนัด

กลุ่มอาการวัยหมดประจำเดือน

- **อาการ** สตรีวัย 45-55 ปีที่อยู่ในช่วงใกล้หมดประจำเดือน ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ประกอบกับความแปรปรวนของจิตใจและอารมณ์ ทำให้มีกลุ่มอาการต่างๆ ปรากฏขึ้นมากขึ้นแล้วแต่บุคคล เช่น อาการปวดศีรษะ วิงเวียน คลื่นไส้ หนาว ร้อน ชูซ่าตามใบหน้า หน้าอก ผันร้าย นอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า บางคนมีอาการเพียง 2-3 สัปดาห์ก็หายไป หรืออาจนานถึง 5 ปีก็ได้

- **การวินิจฉัยโรค** อาการส่วนใหญ่ของวัยหมดประจำเดือนจะเกี่ยวกับระบบประสาทและจิตใจ พบได้ทั้งในเพศหญิงและชาย มีส่วนคล้ายคลึงกับอาการจากโรคอื่นๆ ได้ หากสงสัยควรไปปรึกษาแพทย์

- **การป้องกัน** เป็นธรรมชาติของร่างกายที่จะเสื่อมถอยตามวัยและเวลา อาการของวัยหมดประจำเดือนไม่มีอันตรายร้ายแรงแต่อย่างใด แต่ผู้ป่วยต้องรู้จักการปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ใหม่ๆ เช่น การเกษียณอายุ ความเจ็บป่วยที่เริ่มปรากฏออกมา ทำจิตใจให้เบิกบาน หางานอดิเรกทำ จัดเวลาออกไปสังสรรค์กับเพื่อนร่วมวัย พักผ่อนท่องเที่ยวบ้าง ใช้ชีวิตให้มีความสุข

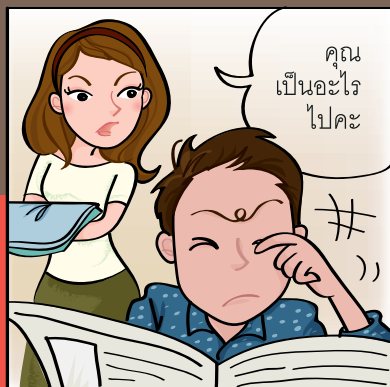
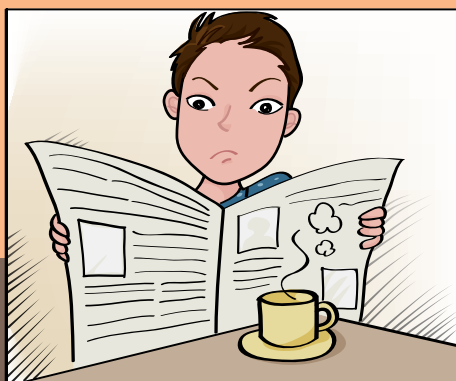


วัยนี้ควรเป็นวัยแห่งการแสวงหาความสุขหลังจากเหน็ดเหนื่อยมานาน บรรยากาศความรักความเข้าใจระหว่างสามีภรรยาและครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ



คงไม่มีใครปฏิเสธความจริงที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และเชื่อว่าทุกคนปรารถนาให้ตัวเองสุขภาพดีและแข็งแรง

หนังสือ “สังเกตโรคร้ายด้วยตนเอง ฉบับปรับปรุง” เปี่ยมด้วยสรรพสาระความรู้ที่จะเอื้อต่อการสำรวจร่างกายและสังเกตอาการต่างๆ ที่อาจเป็นลางบอกเหตุถึงโรคร้ายที่จะเกิดขึ้น พร้อมภาพการ์ตูนประกอบที่ช่วยให้เข้าใจง่าย น่าอ่านยิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้เท่าทันถึงจุดเริ่มของโรคร้ายเพื่อเตรียมการป้องกันและรักษาได้ทันเวลาที่



 **NANMEEBOOKS** www.nanmeebooks.com

หมวดชีวิตและสุขภาพ

ราคา 185 บาท

ISBN 978-616-04-3082-6



9 786160 430826